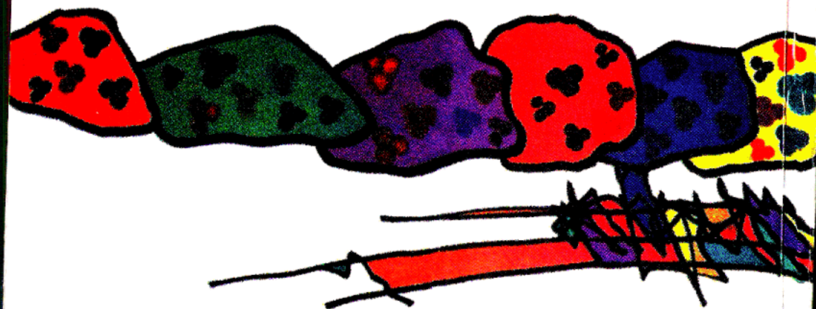
شهامتِ عشق ورزیدن



مجموعه‌ای
از سخنان و تعالیم
اوشو،
عارف معاصر هندی

مترجمین
س - موسوی راد دکتر هاله طالایی







با تشکر از همکاری صمیمانه:

خانم فاطمه پور طاهری - دکتر غزال فخیمی - خانم بهاره فخیمی

اشو، ۱۹۹۰ ـ ۱۹۳۱.
osho
شهامت عشق ورزیدن / شاهکار اشو؛ مترجمین جعفر موسوی راد، هاله طلایی. ــ تهران: آویزه: نگارستان کتاب، ۱۳۸۱.
۲۷۰ ص
ISBN 964-6652-21-2
فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
عنوان به اصلی: Couraeg: The joy of living dangerouesly
۱. شجاعت ـ جنبه‌های روانشناسی. ۲. ترس ـ جنبه‌های روانشناسی. ۳. راه و رسم زندگی. ۴. ابراز وجود. ۵. خودسازی. الف. موسوی راد، جعفر، ۱۳۳۵ ـ ، مترجم. ب. طالایی، هاله، ۱۳۳۹ ـ
۵الف ۳ش/BF۵۷۵ ۱۵۲/۴۶
۱۳۸۱
کتابخانه ملی ایران
۸۰-۲۹۳۷۰



نشر آویزه

شهامت عشق ورزیدن

اوشو

مترجمین : س. موسوی‌راد ـ دکتر هاله طالایی

چاپ دوم ـ زمستان ۱۳۸۱
تیراژ : ۳۳۰۰ نسخه
لیتوگرافی : اردلان
چاپ : تک
صحافی : تاجیک
انتشارات آویزه ـ انقلاب، کارگر جنوبی، نرسیده به جمهوری، کوچه صابر پلاک ۱. تلفن: ۶۴۶۴۱۱۷

شابک ۲-۲۱-۶۶۵۲-۹۶۴
ISBN 964-6652-21-2

فهرست مطالب



یادآوری مترجمین

آنچه در این کتاب است نظر نویسندهٔ آن است. با اینحال روشن است که اشو هستی را از دریچهٔ عشق می‌نگرد و با شهامتی آگاهانه ساختارهای مرسوم بشری را در هم می‌شکند. او با کلامی شطح‌گونه از قالب‌های مخلوق می‌گذرد تا در عمل، مخاطب را به یگانگی با خالق رهنمون شود.

به قول مولانا:

رستم از این بند و بلا	مرده بلا زنده بلا
مرده و زنده وطنم	نیست بجز فضل خدا

درباره نویسنده

اشو عارف معاصر که زندگی و تعالیمش مسیر زندگی میلیونها انسان را در سنین مختلف تحت تأثیر قرارداده است؛ در روزنامهٔ ساندی تایمز چاپ لندن به عنوان یکی از «هزار سازنده قرن بیستم» و در روزنامهٔ ساندی میددی چاپ هند به عنوان یکی از ده نفری که همراه گاندی، نهرو، بودا ــ سرنوشت هند را تغییر داده‌اند یاد شده است.

او دربارهٔ کار خود می‌گوید به خلق شرایطی برای تولد نوع جدیدی از انسان که زوربای بودایی می‌نامد کمک کرده است ــ انسانی که قادر است از هر دو جنبه لذت زمینی زوربای یونانی و آرامش سکوت گوتامای بودایی بهره ببرد. کنکاش در جنبه‌های گوناگون آثار اشو بیانگر نگرشی است که معرفت بی‌انتهای شرق و پتانسیل بالای علم و تکنولوژی غرب را در بر می‌گیرد. او همچنین بخاطر کمک انقلابی‌اش به دانش دگرگونی درون معروف است، رویکردی به مراقبه که فرد را از حرکت شتابدار زندگی معاصر آگاه می‌کند. «مراقبه پویا»ی منحصر به فرد او بگونه‌ای طراحی شده که تنش‌های متراکم شده در جسم و ذهن را آزاد می‌کند، چنانکه بی‌ذهنی و سبکبالی (relaxed) مراقبه آسانتر تجربه می‌شود.

پیشگفتار

آن را نه عدم قطعیت ــ بلکه شگفتی بنامید
آن را نه تزلزل ــ بلکه آزادی بنامید

من قصد ندارم در اینجا یک حکم قطعی بدهم ــ زیرا حکم قطعی انسان را خاطرجمع می‌کند. من قصد ندارم هیچ قولی برای آینده بدهم ــ زیرا هر قول و وعده‌ای برای آینده انسان را مطمئن می‌سازد. بلکه قصد دارم شما را نسبت به تمام تزلزل‌ها، ناشناخته‌ها و مخاطراتی که زندگی با آنها همراه است، آگاه و هوشیار کنم.

من می‌دانم که شما اینجا می‌آیید به جستجوی نوعی اطمینان، عقیده و نوعی ایسم، متعلق به هر جا و هرکس که بتوانید به آن متکی باشید. به اینجا می‌آیید برای اینکه فارغ از ترسها و نگرانی‌ها باشید. به دنبال نوعی اسارت زیبا هستید ــ تا در بی‌خبری و ناآگاهی زندگی کنید.

من مایلم شما را هرچه بیشتر نامطمئن و متزلزل کنم ــ زیرا این نشان می‌دهد که زندگی چگونه است، خدا چگونه است؟ وقتی تزلزل و مخاطره بیشتر باشد تنها راه پاسخگویی، توسل به آگاهی است.

دو امکان وجود دارد. یکی اینکه چشمهای خود را ببندید و

صرفاً یک فرد دگم، یا یک مسیحی، یا یک هندو باشید... حالا یک آدم خوش‌خیال باشید. این سبب تغییر در زندگی نمی‌شود؛ بلکه در واقع چشمهای شما را می‌بندد. از شما آدمی احمق و بی‌عقل می‌سازد و در بی‌عقلی خود احساس امنیت می‌کنید ـ همه آدمهای احمق احساس امنیت می‌کنند. در واقع، فقط احمقها هستند که احساس امنیت می‌کنند. در حالی که فرد زنده و پویا همواره احساس تزلزل و عدم امنیت می‌کند. چه امنیتی می‌تواند وجود داشته باشد؟

زندگی یک فرآیند مکانیکی نیست؛ و نمی‌تواند یک موضوع قطعی باشد. در واقع زندگی یک راز غیر قابل پیش‌بینی است. هیچکس نمی‌داند که لحظهٔ بعد چه اتفاقی می‌افتد. اگر انسان بداند که چه چیزی لحظه بعد واقع می‌شود، زندگی یک فرآیند مکانیکی و مرده‌ای خواهد بود. در این صورت هیچ آزادی وجود نخواهد داشت، و زندگی بدون آزادی چگونه می‌تواند برقرار باشد؟ بنابراین هیچ امکانی برای رشد یا عدم رشد وجود ندارد. اگر هر چیزی از قبل مقدر شده باشد، بنابراین هیچ افتخار و شکوهی وجود نخواهد داشت، و در این صورت انسانها مانند روبات خواهند بود.

هیچ چیزی در امنیت نیست. این پیام من است. هیچ چیزی نمی‌تواند ایمن و قطعی باشد، زیرا یک زندگی قطعی و ایمن بدتر از مرگ خواهد بود. هیچ چیز قطعی نیست. زندگی سرشار از عدم قطعیتهاست، پر از شگفتی‌ها ـ همین‌ها زیبایی زندگی است! شما هرگز به لحظه‌ای نمی‌رسید که بتوانید بگویید، «حالا من مطمئن هستم.»

وقتی شما می‌گویید که مطمئن هستید، در واقع مرگ خود را اعلام کرده‌اید؛ مانند این است که خودکشی کرده‌اید.

زندگی با هزار و یک عدم قطعیت به حرکت خود ادامه می‌دهد. این آزادی، زندگی است. آن را عدم امنیت ننامید.

من می‌فهمم که چرا ذهن آزادی را «عدم امنیت» تعبیر می‌کند... آیا تاکنون به مدت چند ماه یا چند سال در زندان بوده‌اید؟ اگر فردی چندین سال در زندان بوده باشد، وقتی روز آزادی فرا برسد، احساس عدم اطمینان دربارهٔ آینده می‌کند. همه چیز در زندان برایش تعیین شده و مشخص بود؛ همه چیز یکنواخت و مرده بود. خورد و خوراکش تأمین بود. نگهداری و حمایت می‌شد؛ هیچ ترسی از این نبود که روز بعد گرسنه بماند و چیزی برای خوردن نباشد ـ خلاصه همه چیز مشخص و تعیین شده بود. حالا، ناگهان، پس از سالها زندانبان آمده و به او می‌گوید، «شما آزاد هستید.» در این لحظه زندانی شروع به لرزیدن می‌کند. خارج از دیوارهای زندان، دوباره عدم اطمینانها وجود خواهد داشت؛ بار دیگر ناچار خواهد بود که بگردد، جستجو کند؛ دوباره مجبور می‌شود در آزادی زندگی کند.

آزادی وحشت ایجاد می‌کند. مردم دربارهٔ آزادی صحبت می‌کنند، اما آنها می‌ترسند. و کسی که از آزادی می‌ترسد مرد به حساب نمی‌آید. من به شما آزادی می‌دهم؛ ولی اطمینان و امنیت نمی‌دهم. من به شما درک و فهم می‌دهم؛ ولی دانش نمی‌دهم. دانش شما را مطمئن می‌کند. اگر من به شما یک فرمول بدهم، یک فرمول

مشخص، که یک خدا، یک روح‌القدس و یک پسر یعنی عیسی وجود دارد؛ بهشت و جهنم وجود دارد، همچنین یک سری کارهای خوب و یک سری کارهای بد؛ اگر کارهای بد انجام بدهید به جهنم می‌روید، و اگر آن کارهایی که من آنها را کارهای خوب می‌خوانم انجام بدهید به بهشت می‌روید ــ تمام! ــ بر این اساس شما مطمئن خواهید بود. به همین دلیل است که تعداد زیادی از مردم انتخاب کرده‌اند که هندو و یا جاینا (Jainas) باشند ــ آنها آزادی نمی‌خواهند، بلکه فرمول مشخص می‌خواهند.

مردی به علت تصادف در جاده در حال مردن بود. هیچکس نمی‌دانست که او یهودی است، لذا یک کشیش کاتولیک فرا خوانده شد. کشیش خم شده و خود را به مرد نزدیک کرد ــ مرد در حال مردن بود و در آخرین لحظاتش کشیش به وی گفت: «آیا اعتقاد به تثلیث خدا پدر، روح‌القدس و پسر عیسی داری؟»

مرد چشمانش را باز کرد و گفت: «نگاه کن، من دارم می‌میرم و او برای من معما طرح می‌کند!»

وقتی که مرگ در خانه شما را می‌زند، همه اطمینانهای شما بیهوده و مضحک خواهد بود. به هیچ اطمینانی نچسبید. زندگی قطعی نیست ــ طبیعتش غیر قطعی است. انسان هوشمند همیشه غیر مطمئن می‌ماند.

آمادگی برای ماندن در وضعیت عدم قطعیت، شهامت است. آمادگی برای ماندن در حالت عدم قطعیت، اعتماد است. فرد هوشمند

تمام قلبش به این موضوع پاسخ می‌دهد. نه اینکه بداند چه چیزی قرار است اتفاق بیفتد، و نه اینکه بداند «اگر این کار را انجام بدهی فلان موضوع اتفاق خواهد افتاد.» زندگی یک علم نیست، زنجیره علت و معلول هم نیست. اگر آب را تا صد درجه حرارت دهید بخار می‌شود ــ این یک قطعیت است. اما در زندگی واقعی، هیچ چیزی مانند مثال ذکر شده قطعی نیست.

هر فردی آزاد است، یک آزادی ناشناخته. غیر ممکن است بتوان پیشگویی کرد یا انتظار چیزی را داشت. انسان باید در آگاهی و فهم زندگی کند.

شما برای کسب دانش به من مراجعه می‌کنید؛ و یک سری فرمول می‌خواهید که به آنها بچسبید. من به شما چیزی نمی‌دهم. و در واقع اگر شما چیزی هم داشته باشید، آن را از شما می‌گیرم! من احساس قطعیت و اطمینان شما را از بین می‌برم؛ و شما را بیشتر و بیشتر نامطمئن می‌کنم. این تنها کاری است که باید انجام شود. تنها کاری که لازم است یک استاد انجام دهد! ــ قراردادن شما در آزادی کامل. در آزادی کامل، با همهٔ امکانات، هیچ چیز ثابت و قطعی نیست. شما باید آگاه باشید ــ راه دیگری نیست. این چیزی است که من آن را فهم می‌نامم. اگر بفهمید، عدم قطعیت بخشی ذاتی و درونی از زندگی است ــ و چه خوب که چنین است، زیرا به زندگی آزادی می‌بخشد، و آن را سرشار از شگفتی می‌کند. کسی نمی‌داند چه چیزی می‌خواهد اتفاق

بیفتد. این موضوع شما را دائم در حالت بهت و شگفتی نگه می‌دارد.
آن را عدم قطعیت ننامید ــ بلکه آن را شگفتی بنامید. آن را عدم
قطعیت ننامید ــ بلکه آن را آزادی بنامید.

شما نمی‌توانید راستگو باشید اگر با شهامت نباشید
شما نمی‌توانید عشق بورزید اگر با شهامت نباشید
شما نمی‌توانید اعتماد کنید اگر با شهامت نباشید
شما نمی‌توانید به حقیقت دست یابید اگر با شهامت نباشید
از اینرو ابتدا شهامت می‌آید
و بعد هر چیز دیگر به دنبال آن می‌آید.

شهامت چیست؟

در ابتدا تفاوت زیادی بین فرد با شهامت و فرد ترسو به چشم نمی‌خورد. تنها تفاوتشان این است که، شخص ترسو به ترسهایش گوش داده و از آنها تبعیت می‌کند، ولی شخص با شهامت آن ترسها را کنار می‌گذارد و به جلو می‌رود. انسان با شهامت علیرغم همه ترسها به سوی ناشناخته‌ها می‌رود.

شهامت یعنی رفتن به سوی ناشناخته‌ها علیرغم تمام ترسها. شهامت نترس بودن معنی نمی‌دهد. نترسی زمانی رخ می‌دهد که شخص در داشتن شهامت تداوم داشته باشد. در واقع نترسی، تجربه نهایی شهامت است: رایحه‌ای که از به مرحلهٔ کمال رسیدن شهامت حاصل می‌شود. اما در ابتدا تفاوت زیادی بین شخص با شهامت و شخص ترسو به چشم نمی‌خورد. تنها تفاوت این است که شخص ترسو به ترسهایش گوش می‌دهد و از آنها تبعیت می‌کند، ولی شخص با شهامت آن ترسها را کنار می‌گذارد و به جلو می‌رود. فرد با شهامت علیرغم همهٔ ترسها به سوی ناشناخته‌ها می‌رود. او ترسها را می‌شناسد، ترسها سر جای خود هستند.

وقتی شما درون دریایی ناشناخته و کشف نشده پیش می‌روید، نظیر آنچه که کریستف کلمب انجام داد، ترس عظیمی وجود دارد، زیرا انسان نمی‌داند که چه چیز قرار است اتفاق بیفتد. ساحل سلامتی و

امنیت را ترک می‌کنید در حالی که کاملاً خوب و در مسیر صحیح بودید؛ ولی فقط یک چیز کم بود ـ ماجراجویی رفتن به سمت ناشناخته‌ها به انسان هیجان و شور می‌دهد. قلب دوباره شروع به تپش و لرزیدن می‌کند؛ دوباره زنده می‌شوید، کاملاً زنده. هر تاری از هستی شما زنده می‌شود زیرا مبارزه با ناشناخته‌ها را پذیرفته‌اید.

پذیرش مبارزه با ناشناخته‌ها، علیرغم تمام ترسها، شهامت است. ترسها سرجای خود هستند، اما اگر پذیرش مبارزه را بارها ادامه بدهید، کم‌کم آن ترسها ناپدید می‌شوند. تجربه شادی بخشی که ناشناخته‌ها می‌آورند، شور و سرمستی فوق‌العاده‌ای که همراه با ناشناخته‌ها واقع می‌شود، شخص را قوی می‌کند، و به انسان انسجام مشخصی می‌دهد، و کمک می‌کند که هشیاری انسان دقیق‌تر شود. برای اولین بار این احساس به انسان دست می‌دهد که زندگی خسته کننده و کسالت‌آور نیست بلکه یک ماجراست. بتدریج ترسها محو می‌شوند؛ پس از آن همواره در جستجوی ماجراها هستید.

اما اصولاً شهامت، بخطر انداختن شناخته‌ها برای ناشناخته‌ها، آشنا برای ناآشنا، راحتی‌ها برای ناراحتی‌ها و سفری سخت و دشوار به مقاصد ناشناخته است. کسی هرگز نمی‌داند آیا قادر خواهد بود که این راه را به پایان برساند. درست مثل یک قمار، اما فقط قماربازها هستند که می‌دانند زندگی چیست.

فلسفهٔ (*The Tao*) شهامت

زندگی به منطق شما گوش نمی‌دهد؛ او مسیر خودش را می‌رود؛ بدون هیچ مزاحمتی. مجبور هستید که به زندگی گوش بدهید؛ ولی زندگی به منطق شما گوش نمی‌دهد، و خودش را به دردسر هم نمی‌اندازد.

وقتی به سمت زندگی حرکت می‌کنید، چه می‌بینید؟ توفان عظیمی که می‌آید، درختان بزرگی که سقوط می‌کنند. بر طبق نظریه چارلز داروین، آنها باید زنده بمانند، زیرا آنها قویترین و قدرتمندترین هستند. به یک درخت قدیمی نگاه کنید، سیصد پا ارتفاع، و سه هزارسال عمر دارد. وجود این درخت با این شکل قدرت ایجاد می‌کند، و احساس توان و قدرت می‌دهد. میلیونها ریشهٔ آن در داخل زمین پخش شده است، به داخل اعماق زمین رفته، و درخت با قدرت سرجای خودش ایستاده است. البته درخت با توفان مبارزه می‌کند و نمی‌خواهد که تسلیم شود ـ اما بعد از توفان، سقوط کرده است، مرده و دیگر زنده نیست، و همهٔ آن شکوه و قدرت هم از بین رفته است. توفان خیلی شدید بود ـ توفانها همیشه شدید هستند، زیرا توفان از طرف کل می‌آید، ولی درخت منفرد و تنهاست.

در همین حال بعضی گیاهان کوچک و علفهای معمولی نیز هستند ـ موقعی که توفان می‌آید این علفها در مقابل او خم می‌شوند، و توفان نمی‌تواند هیچ آسیبی به آنها برساند. در نهایت پاکیزگی و تمیزی

خوبی نیز به گیاه می‌دهد، همین و بس؛ تمام آلودگی که روی آن گیاه نشسته بود شسته شده و رفته است. توفان گیاه را خوب شسته است و وقتی توفان تمام می‌شود، این گیاهان کوچک و علفها دوباره مستانه می‌رقصند. علف تقریباً ریشه‌ای ندارد، و حتی می‌تواند توسط یک بچه از خاک کنده شود، اما توفان در مقابل او شکست خورده است. چه اتفاقی افتاده است؟

چمن راه تائو (Tao) را رفته است، راه لائوتزو (Lao Tzu)، ولی درخت بزرگ راه چارلز داروین را طی کرده است. درخت بزرگ خیلی منطقی بوده است: تلاش کرده تا مقاومت کند، خواسته است که قدرت خودش را نشان بدهد. اگر سعی کنید که قدرت خود را نشان بدهید، شکست خواهید خورد. هیتلرها، ناپلئونها، اسکندرها مشابه آن درخت بزرگ هستند؛ درختان قوی. همهٔ آنها شکست خواهند خورد. لائوتزوها مثل آن گیاهان کوچک هستند: هیچکس نمی‌تواند آنها را شکست بدهد زیرا آنها همواره آمادهٔ تسلیم هستند. چگونه می‌توانید کسی را که تسلیم است شکست بدهید، شخصی را که می‌گوید، «من از قبل شکست خورده‌ام»، کسی که می‌گوید، «قربان، از پیروزیتان لذت ببرید، دیگر نیازی به ایجاد دردسر نیست. من شکست خورده‌ام». حتی اسکندر در مقابل لائوتزو احساس بیهودگی می‌کند، و نمی‌تواند کاری انجام بدهد. این چیزی است که بارها اتفاق افتاده است؛ درست مثل آن...

یک سالک (Sannyasin)، یک عارف به نام داندامیس (Dandamis)، در دوران اسکندر وجود داشت، زمانی که اسکندر در هندوستان بود. دوستان اسکندر موقعی که او عازم هندوستان بود به وی گفتند وقتی که از هندوستان برمی‌گردد یک سالک همراه خود بیاورد، زیرا چنین افراد نادری فقط در هندوستان یافت می‌شوند. آنها گفتند: «ما مایلیم پدیدهٔ سلوک (Sannyas) را دیده و بفهمیم یک سالک، واقعاً کیست.»

اسکندر بقدری درگیر جنگ و نبرد بود که این موضوع را فراموش کرد، اما موقعی که برمی‌گشت، درست در مرزهای هندوستان، مسئله را بخاطر آورد. او داشت آخرین دَهکده را ترک می‌کرد، بنابراین از سربازانش خواست که به دهکده رفته و در مورد احتمال وجود سالک در آن حوالی پرس و جو کنند. تصادفاً داندامیس در آن دهکده و در کنار رودخانه بود. مردم گفتند: «شما بموقع آمدید. سالک زیاد هست، اما سالک واقعی همیشه نادر است، و حالا او اینجاست. می‌توانید دیدار ورود (Darshan) داشته باشید. بروید او را ببینید.»

اسکندر خندید و گفت: «من اینجا نیامدم که دیدار ورود داشته باشم؛ سربازانم می‌روند و او را می‌آورند. من او را به پایتخت خود می‌برم.»

روستاییان گفتند: «این کار آسان نیست...» اسکندر نمی‌توانست باور کند ــ چه مشکلی می‌توانست وجود داشته باشد؟ او به

امپراتوریها و شاهان بزرگی غلبه کرده بود، حالا با یک گدا، یک سالک، چه مشکلی می‌توانست داشته باشد؟ سربازان او به دیدن داندامیس که لخت کنار رودخانه ایستاده بود رفتند. آنها گفتند: «اسکندر بزرگ شما را دعوت نموده است که تا کشورش او را همراهی نمایید. هرگونه وسایل راحتی نیز برای شما مهیا بوده، و شما مهمان سلطنتی خواهید بود».

مرتاض عریان خندید و گفت: «بروید و به رئیس خود بگویید کسی که خود را بزرگ می‌نامد نمی‌تواند بزرگ باشد. و هیچکس نمی‌تواند مرا به جایی ببرد ــ یک سالک مثل ابر حرکت می‌کند؛ در رهایی و آزادی کامل. من برده هیچکس نیستم».

آنها گفتند: «باید در مورد اسکندر شنیده باشی او مرد خطرناکی است. اگر به او نه بگویی، گوش نخواهد کرد و فوراً سرت را از تن جدا می‌کند.»

ولی اسکندر باید خود نزد سالک می‌رفت، زیرا سربازانش به او گفتند: «این سالک مرد نورانی و نادری است، و چیزهای ناشناخته‌ای اطرافش وجود دارد. او برهنه است اما در حضورش احساس نمی‌کنید که برهنه است ــ و بعداً این مسئله را بخاطر می‌آورید. او آنقدر قدرتمند است که در حضورش تمام دنیا را فراموش می‌کنید. او مرد با جذبه‌ای است، و سکوت عظیمی او را احاطه کرده است. حضورش به نحوی است که گویا تمام محیط اطراف از وجود او فیض می‌برد. او واقعاً ارزش دیدن دارد، ولی مشکلی وجود دارد، چرا که می‌گوید

هیچکس قادر نیست او را از جایش حرکت دهد، چون او بردهٔ هیچکس نیست.»

اسکندر با شمشیر برهنه در دست به دیدن او رفت. داندامیس با دیدن او خنده‌ای کرد و گفت: «شمشیرت را غلاف کن که در اینجا بی‌فایده است. تو می‌توانی فقط جسم مرا دو نیم کنی در حالی که وجود من مدتهاست از اینجا رفته است. شمشیر تو وجود مرا نمی‌تواند قطع کند، بنابراین بگذارش کنار؛ و بچگی نکن.»

گفته می‌شود که این اولین باری بود که اسکندر فرمان کس دیگری را اطاعت می‌کرد؛ فقط به دلیل حضور قوی آن مرد، و او نمی‌توانست بفهمد که آن مرد کیست. لذا شمشیرش را غلاف کرد. وی بعداً به یارانش گفت: «من هرگز با چنین مرد زیبایی برخورد نکرده بودم.» وقتی که به اردوگاه خود برگشت گفت: «مشکل است مردی را که آماده مردن است کشت، کشتن چنین فردی بی‌معنی است. شما می‌توانید مردی را که با شما می‌جنگد بکشید، آنگاه کشتن او معنی پیدا می‌کند؛ اما نمی‌توانید مردی که آمادهٔ مرگ بوده و می‌گوید، این سر من است، می‌توانی جدایش کنی را بکشید.»

و واقعاً داندامیس گفت: «این سر من است، می‌توانی آن را قطع کنی. وقتی که سر جدا شود می‌بینی که روی زمین می‌افتد و من هم افتادن آن را روی زمین می‌بینم، چرا که وجود من غیر از جسم من است. من قدرت شهودی دارم.»

اسکندر بعداً به دوستانش گفت: «سالکهای زیادی بودند که می‌توانستم بیاورم، اما آنها سالک به معنای حقیقی نبودند. ولی من با مردی برخورد کردم که واقعاً شخص نادری بود ـ و شما واقعاً درست شنیده بودید، او گل نادری است ولی هیچکس نمی‌تواند او را مجبور به کاری کند چرا که او از مرگ نمی‌ترسد. وقتی که کسی از مرگ نهراسد، چطور می‌توانید چیزی را به او تحمیل کنید؟»

این ترس شماست که شما را برده می‌سازد. وقتی که شما نترس باشید دیگر برده نخواهید بود؛ در واقع، این ترس شماست که شما را وادار می‌کند دیگران را برده کنید قبل از آنکه آنها تلاش کنند از شما یک برده بسازند.

فردی که نترس باشد از هیچکس نخواهد ترسید و هیچکس هم از او نخواهد ترسید. ترس به طور کلی ناپدید می‌گردد.

راه قلب

کلمهٔ شهامت خیلی جالب است. از ریشهٔ لاتین Cor که به معنی «قلب» است می‌آید. بنابراین معنی شهامت زندگی کردن با قلب است. فقط اشخاص ضعیف هستند که با ترس زندگی می‌کنند و آنها یک چارچوب امنیتی اطراف خود ایجاد می‌کنند. ترسوها، همهٔ پنجره‌ها و درها را با مفاهیمی مثل اندیشه‌ها، کلمات و تئوریها می‌بندند و درون

آن درها و پنجره‌های بسته، مخفی می‌شوند.

راه قلب راه شهامت است. زندگی کردن در عدم امنیت؛ زندگی کردن با عشق، اعتماد؛ حرکت در ناشناخته‌هاست، ترک کردن گذشته و اجازه دادن به آینده است. شهامت حرکت در راههای خطرناک است. زندگی پرمخاطره است، و فقط ترسوها هستند که از خطر پرهیز می‌کنند ـ اما بعد، مرده‌هایی که بظاهر زنده هستند. فردی که واقعاً زنده است، همیشه در ناشناخته‌ها سیر می‌کند. خطر وجود دارد ولی او نمی‌ترسد. قلب همیشه آمادهٔ خطر کردن است. قلب، یک قمارباز است. سر، یک تاجر است. سر همیشه محاسبه می‌کند. او مکار است. ولی قلب اهل محاسبه نیست.



قلب همیشه آمادهٔ خطر کردن است، قلب، یک قمارباز است. سر، یک تاجر است. سر همیشه محاسبه می‌کند. او مکار است.

کلمهٔ شهامت خیلی زیبا و جالب است. زندگی کردن با قلب کشف معانی است. یک شاعر با قلب زندگی می‌کند و در قلب شروع به گوش کردن صداهای ناشناخته می‌کند. ذهن نمی‌تواند گوش کند چون او از ناشناخته‌ها خیلی دور است. ذهن فقط پر از شناخته‌ها است.

فکر شما چیست؟ او همهٔ آن چیزهایی است که شناخته‌اید. او آن چیزهای گذشته، مرده، و رفته است. فکر چیزی نیست جز انبوهی از گذشته‌ها، خاطره‌ها. قلب آینده است؛ قلب همیشه امید، و همیشه جاهایی در آینده است. سر راجع به گذشته فکر می‌کند؛ و قلب دربارهٔ آینده رؤیا می‌بیند.

آینده قرار است که بیاید. آینده هنوز قرار است که واقع شود. آینده هنوز امکانی است ــ که می‌آید. هر لحظه آینده تبدیل به لحظهٔ حال می‌شود و هر لحظه حال تبدیل به گذشته می‌شود. گذشته هیچ امکانی ندارد، او مصرف شده، از آن دور شده‌اید. گذشته فرسوده و مرده است؛ مثل یک گور. ولی آینده مثل یک بذر است؛ در حال آمدن، همواره در حال رسیدن و تلاقی با حال است. شما همواره در حال حرکتید. حال چیزی نیست جز حرکت به سوی آینده، آن گامی است که برداشته‌اید؛ و وارد آینده می‌شوید.

هرکسی در دنیا می‌خواهد که *درست* باشد، چراکه درست بودن شادی و نشاط زیادی به ارمغان می‌آورد ــ چرا یک نفر نادرست باید باشد؟ باید برای داشتن بینش و بصیرت کمی عمیق‌تر، شهامت داشته باشید: چرا می‌ترسید؟ دنیا چه کاری می‌تواند در مورد شما بکند؟ مردم می‌توانند به شما بخندند، آنها این کار را خوب انجام می‌دهند ــ خنده همیشه داروی سلامت بخشی است. مردم می‌توانند فکر کنند دیوانه‌اید... ولی بخاطر فکر آنها شما دیوانه محسوب نمی‌شوید.

اگر در مورد شادی، اشک و رقصتان اصیل باشید دیر یا زود مردمی خواهند بود که شروع به درک و فهم شما نمایند، و احتمالاً به کاروان شما بپیوندند.

من خودم به تنهایی در این راه گام نهادم، و بعد مردم آمدند و موضوع به یک کاروان جهانی مبدل شد! من هیچ کس را دعوت نکرده‌ام؛ بلکه فقط آنچه را که احساس کردم از قلبم می‌آید انجام داده‌ام.



چرا می‌ترسید؟
دنیا چه کاری می‌تواند در مورد شما بکند؟ مردم می‌توانند به شما بخندند، آنها این کار را خوب انجام می‌دهند. خنده همیشه داروی سلامت بخشی است.

مسئولیت من به سمت قلبم می‌باشد، نه به سمت هیچ کس دیگری در این دنیا. بنابراین مسئولیت شما فقط به سمت و سوی وجود خودتان باشد. به جهت خلاف آن نروید، چون برخلاف آن رفتن به مفهوم خودکشی کردن و نابود کردن خودتان است. چه چیزی به دست می‌آورید؟ حتی اگر مردم به شما احترام بگذارند، و فکر کنند که فرد خیلی هوشیار و قابل احترامی هستید، هیچکدام از اینها وجود شما را تغذیه نمی‌کند. هیچکدام از آنها

بینش بیشتری به زندگی شما و زیبایی فوق‌العاده آن نمی‌دهد.

چند میلیون نفر در دنیا قبل از شما زندگی کرده‌اند؟ حتی نام آنها را هم نمی‌دانید؛ چه زندگی کرده باشند چه نکرده باشند فرقی نمی‌کند. چه بسیار افراد مقدس، و قابل احترام و چه بسیار افراد عجیب و غریب و دیوانه بوده‌اند اما همهٔ آنها ناپدید شده‌اند ــ و حتی از آنها ردپایی روی زمین باقی نمانده است.

تنها دغدغهٔ شما باید این باشد که از آن کیفیتهایی که می‌توانید هنگام مرگ وقتی که ذهن و جسمتان نابود می‌شود با خود داشته باشید، مراقبت و محافظت کنید، زیرا این کیفیتها تنها همدم شما خواهند بود. اینها تنها ارزشهای واقعی هستند و مردمی که آنها را به دست می‌آورند ــ فقط زنده‌اند و بقیه فقط تظاهر به زنده بودن می‌کنند.

مأمورین K.G.B در یک شب تاریک در خانهٔ یوسل فینکل‌استاین Yussel Finkelstein را زدند. یوسل در را باز کرد. مأمور K.G.B فریادی خشن برآورد: «آیا یوسل فینکل‌استاین اینجا زندگی می‌کند؟» یوسل گفت: «نه»، در حالی که با پیژامه نخ‌نما شده‌اش ایستاده بود.

«نه؟، پس اسم شما چیست؟»

«یوسل فینکل‌استاین.»

مأمور KGB او را به زمین انداخت و گفت: «گفتی که اینجا زندگی

نمی‌کند؟»

یوسل گفت: «شما به این زندگی کردن می‌گویید؟»

فقط زنده بودن زندگی کردن نیست. به زندگی‌ات نگاه کن؟ آیا می‌توانی آن را یک موهبت بنامی؟ آیا می‌توانی آن را یک هدیه بنامی، یک هدیه از طرف هستی؟ آیا دوست داری این زندگی مکرراً به تو داده شود؟

به قلب خودتان گوش کنید، هرگز مردد نخواهید شد آنوقت حرکت به سمت صحیح را آغاز می‌کنید، بدون اینکه فکر کنید چه چیزی درست است و چه چیزی غلط.

تمام هنر برای بشر جدید در رازگوش کردن هوشیارانه، و با دقت به قلب می‌باشد. آن را دنبال کنید، هرجا که شما را می‌برد. بله، گاهی اوقات ممکن است به جاهایی پرخطر هم ببرد ولی به یاد داشته باشید، که آن خطرها هم برای ساخته شدن شما لازم است. گاهی اوقات ممکن است شما را به بیراهه ببرد ــ اما توجه نمایید که این بیراهه رفتنها هم بخشی از رشد شماست. بسیاری از اوقات می‌افتید ــ دوباره بلند می‌شوید، زیرا انسان با زمین خوردن‌ها و برخاستن‌ها کسب قدرت می‌کند.

اما هرگز از قواعد و اصولی که از بیرون بر شما تحمیل می‌شود تبعیت نکنید. هیچ قانون تحمیلی نمی‌تواند درست باشد ــ زیرا که قوانین و مقررات به وسیلهٔ افرادی که می‌خواهند بر شما حکمرانی کنند

ابداع شده است! البته بعضی اوقات افراد روشن شده بزرگی در دنیا هستند مثل ــ بودا، مسیح، کریشنا، محمد. آنها به دنیا قانون ارائه نکردند ــ بلکه عشق خود را ارائه کردند. اما دیر یا زود مریدان آنها جمع شده و شروع به ساختن کدهایی برای اخلاق و رفتار و هدایت می‌کنند. وقتی رهبر از میان می‌رود، یکباره نور و روشنی هم می‌رود و مریدان در عمق تاریکی می‌مانند، لذا گروههایی درست می‌کنند با قواعد و دستورات مشخص تا تبعیت کنند، زیرا نوری که در آن، می‌توانستند ببینند دیگر وجود ندارد و حالا آنها باید متکی و وابسته به دستورات و قوانین شوند.

آنچه که عیسی انجام داد نجوای قلب خودش بود، و آنچه که مسیحی‌ها انجام می‌دهند نجوای قلبشان نیست. آنها مقلدند ــ و لحظه‌ای که تقلید می‌کنید به انسانیت خود و به خدای خود توهین می‌کنید.

هرگز یک مقلد نباشید، بلکه همیشه اصیل و بکر باشید. کپی کاربن نشوید. اما این چیزی است که در تمام دنیا اتفاق می‌افتد ــ کپی‌های کاربن و کپی‌های کاربن.

زندگی حقیقتاً یک رقص است اگر اصیل و بکر باشید ــ و منظور هم این است که اصیل و بکر باشید. فقط ببینید چقدر کریشنا با بودا متفاوت است. اگر کریشنا از بودا پیروی می‌کرد، ما یکی

از مردان بسیار زیبای زمین را از دست می‌دادیم. یا اگر بودا پیروی از کریشنا می‌کرد، فقط یک نمونه ناچیزی می‌شد. وقتی به فلوت‌زدن بودا فکر کنیم! می‌بینیم که او مزاحم خواب خیلی از آدمها بود چون او نوازندهٔ فلوت نبود. یا رقصیدن بودا؛ که خیلی مضحک، و بی‌معنی به نظر می‌رسید.

در مورد کریشنا هم همین موارد صادق بود. نشستن زیر یک درخت بدون فلوت، بدون تاجی از پرهای طاووس، بدون لباس زیبا ــ فقط نشستن مثل یک گدا زیر درخت با چشمان بسته، نه کسی اطرافش برقصد، نه رقصی و نه آوازی و کریشنا به نظر خیلی فقیر و مفلس می‌رسید. بودا، بوداست و کریشنا، کریشنا و شما هم خودتان هستید و در هر حال کمتر از هیچکس دیگری نیستید. برای خودتان احترام قائل شوید، صدای درونی خود را محترم شمرده و از آن تبعیت کنید.



بودا، بوداست و کریشنا، کریشنا و شما هم خودتان هستید و در هر حال کمتر از هیچکس دیگری نیستید. برای خودتان احترام قائل شوید، صدای درونی خود را محترم شمرده و از آن تبعیت کنید.

به یاد داشته باشید که من تضمین نمی‌کنم که کاری که می‌گویم شما را همیشه به مقصد صحیحی هدایت می‌کند. خیلی از اوقات شما را به مقصد اشتباه نیز می‌برد زیرا برای رسیدن به دِر درست ممکن است در ابتدا درهای غلط زیادی زده شود. اگر تصادفاً دِر درست را پیدا کنید، قادر نخواهید بود که درست بودن آن را تشخیص بدهید. بنابراین به یاد داشته باشید، در محاسبهٔ نهایی هیچ تلاشی بیهوده نیست؛ تمام تلاشها به اوج یافتن نهایی رشد شما کمک می‌کند.



مرتکب هر مقدار اشتباهی که ممکن است بشوید فقط بیاد داشته باشید که یک اشتباه را دوباره مرتکب نشوید. و شما رشد خواهید کرد.

بنابراین دو دل نباشید، نگران نیز نباشید که ممکن است اشتباه کنید. یکی از مشکلات این است که: مردم فکر می‌کنند چیزی را اشتباه نکنند، لذا دچار شک و تردید شده و ترسو می‌شوند، از اینکه کاری را غلط انجام بدهند هراس داشته و از ادامهٔ آن منصرف می‌شوند. حرکت نمی‌توانند بکنند چون بعضی چیزها ممکن است غلط انجام شود. بنابراین مثل صخره می‌شوند، و تمام تحرک خود را از دست می‌دهند.

مرتکب هر تعداد اشتباهی که ممکن است بشوید، فقط یک چیز را به یاد داشته باشید: یک اشتباه را دو بار مرتکب نشوید و رشد خواهید کرد. این جزئی از آزادی شماست که بیراهه بروید، این جزیی از شأن شماست که حتی در مقابل خدا قرار بگیرید بعضی اوقات زیباست که حتی مقابل خدا قرار بگیرید. در غیر این صورت میلیونها انسان، در دنیا بدون اراده و شهامت هستند. این طریقی است که بتوانید جرأت و شهامت پیدا کنید.

فراموش کنید تمام چیزهایی که به شما گفته شده است، «این درست است و این غلط.» زندگی ثابت نیست. چیزی که امروز درست است ممکن است فردا غلط باشد، و چیزی که در این لحظه غلط است ممکن است در دقایقی دیگر درست باشد. زندگی نمی‌تواند طبقه‌بندی شود؛ نمی‌توانید راحت بر آن برچسب بچسبانید، که «این درست است و آن غلط». زندگی مغازهٔ مواد شیمیایی نیست که روی هر ظرف برچسب دارد و می‌دانید که هر کدام چیست. زندگی یک راز است: یک دقیقه یک چیزی مناسب است و درست درمی‌آید؛ دقیقهٔ دیگر، آن چیز درست نیست.

تعریف من از درست چیست؟ آنچه که در هماهنگی با هستی است درست است، و آنچه که ناهماهنگ با هستی است غلط می‌باشد. باید در هر لحظه خیلی هوشیار باشید، چرا که هر لحظه برای خود جدید و تازه است. نمی‌توانید متکی به جوابهای آماده شده باشید یا

اینکه چه چیزی درست است و چه چیزی غلط. فقط افراد احمق هستند که متکی به پاسخهای از پیش آماده‌اند چرا که بعداً نیازی به باهوش بودن نیست. و در این حالت نمی‌دانید که چه چیزی درست است و چه چیزی غلط، لذا می‌توانید فهرست مربوطه را حفظ کنید؛ این فهرست طویل نیست.

ده فرمان ــ خیلی آسان! ــ می‌دانید چه چیزی درست است و چه چیزی غلط. اما زندگی دائماً در حال تغییر می‌باشد. اگر موسی برمی‌گشت، من فکر نمی‌کنم همان ۱۰ فرمان قبلی را می‌داد ــ او نمی‌توانست. پس از ۳۰۰۰ سال، چطور می‌توانست همان فرمانها را بدهد؟ او می‌بایست چیزهای جدیدی ارائه می‌نمود.

اما درک من این است: هر وقت فرمانی داده می‌شود، مشکلات بسیاری برای مردم ایجاد می‌کند چون وقتی آن فرامین داده می‌شوند از زمان عقب هستند. زندگی خیلی سریع پیش می‌رود؛ زندگی فعال و در حال حرکت است، و ساکن نیست. مثل آب استخر، راکد نمی‌باشد بلکه مثل رود گنگ جاری است. زندگی هرگز در دو لحظهٔ پیاپی مشابه نیست. بنابراین یک چیز ممکن است در این لحظه درست باشد و در لحظهٔ دیگر غلط.

پس چه باید کرد؟ تنها کار ممکن آن است که مردم را آگاه سازیم که خودشان بتوانند تصمیم بگیرند چطور به تغییرات زندگی پاسخ دهند.

داستان ذن (Zen):

دو معبد بودند که رقیب هم بودند. رؤسای دو معبد ــ آنها اصطلاحاً رئیس بودند، ولی واقعاً باید کاهن می‌بودند ــ خیلی ضد هم بودند و به پیروانشان گفته بودند هرگز به معبد طرف دیگر نگاه نکنند. برای هر کدام از کاهنها پسری خدمت می‌کرد، تا چیزهای لازم را برایشان تهیه کند. کاهن معبد اول به خدمتکارش گفته بود: «هرگز با پسر معبد دیگر صحبت نکن. آنها مردم خطرناکی هستند.»

اما پسرها در عالم خود بودند. یک روز در جاده بهم برخوردند، پسرک معبد اول پرسید: «کجا می‌روی؟»

آن یکی گفت: «هر کجا که باد مرا ببرد.» یک جملهٔ پر مغز، تائو (Tao) خالص و ناب.

پسرک معبد اول خیلی دستپاچه و ناراحت شد، و نمی‌دانست چه جوابی به او بدهد. ناراحت و عصبانی شد، و احساس گناه کرد... او با خود می‌گفت: «ارباب من گفت با این افراد حرف نزن. این افراد واقعاً خطرناکند. حالا، این چه نوع سئوالی است که آن پسر کرد؟ او مرا تحقیر کرده است.»

پسرک پیش اربابش رفت و ماجرا را تعریف کرد و گفت: «متأسفم که با او صحبت کردم. شما درست گفته بودید، آنها آدمهای عجیبی هستند. این چه نوع جوابی است؟ من از او سؤال کردم، کجا می‌روی؟ ــ یک سوال عادی و ساده ــ و می‌دانستم که به مغازه می‌رود،

همانطور که من داشتم آنجا می‌رفتم. اما او گفت، هرکجا که باد مرا ببرد.»

کاهن گفت: «من تو را آگاه کردم، اما تو گوش ندادی. حالا گوش کن، فردا برو همانجای دیروز بایست. وقتی که آمد، سؤال کن، کجا می‌روی؟ و او خواهد گفت، هر کجاکه باد مرا ببرد. بعد کمی حالت فیلسوفانه بگیر و بگو، اگر پایی برای رفتن نداشتی، چطور؟ ــ چرا که روح مجرد از بدن است و باد روح را نمی‌تواند به هر جا ببرد ــ حالا چطور؟»



هر وقت فرمانی داده می‌شود، مشکلات بسیاری برای مردم ایجاد می‌کند چون وقتی آن فرامین داده می‌شوند از زمان عقب هستند. زندگی خیلی سریع پیش می‌رود؛ زندگی فعال و در حال حرکت است، و ساکن نیست.

پسرک خواست خود را کاملا آماده کند؛ تمام شب مدام تکرار کرد. صبح روز بعد او آنجا بود، درست در همان نقطه، و سر موقع پسرک دیگر آمد. پسرک معبد اول خیلی خوشحال بود، حالا می‌خواست به او نشان دهد که

فلسفهٔ واقعی چیست. بنابراین پرسید: «کجا می‌روی؟» و منتظر جواب ماند...

اما پسر دوم گفت: «به بازار می‌روم سبزی بخرم.»

حالا با فلسفه‌ای که یادگرفته بود چه باید می‌کرد؟

زندگی مثل همین داستان است. نمی‌توانید خود را برای آن آماده‌کرده، و حاضر باشید. این زیبایی زندگی است، شگفتی و اعجاب آن، همیشه شما را به سوی ناآگاهی‌ها می‌برد، همواره به صورت غیر مترقبه و عجیب به سوی شما می‌آید. اگر چشم داشته باشید خواهید دید که هر لحظه شگفتی است و هیچ پاسخ از قبل آماده‌ای را نمی‌توان برای آن بکار برد.

راه هوشمندی

هوشمندی زنده است، خودجوش است. آزاد و رهاست، حساس است. بدون تعصب و بی طرف است، شهامتِ عمل کردن صرفنظر از نتایج است و چرا من به آن شهامت می‌گویم؟ هوشمندی شهامت است زیرا هنگامی که بر اساس نتیجه عمل کنید نتیجه از شما حمایت می‌کند؛ نتیجه به شما امنیت، و سلامت می‌دهد. وقتی نتیجه را به خوبی می‌شناسید، می‌دانید که چگونه به آن برسید، خیلی خوب آن کار را انجام می‌دهید. ولی عمل صرفنظر از نتیجه یعنی عمل با حالت

معصومیت. هیچ نوع حمایت و امنیتی درکار نخواهد بود؛ امکان دارد که اشتباه کنید و منحرف شوید.

کسی که حاضر به کشف حقیقت است باید آمادگی ارتکاب اشتباهات را نیز داشته باشد ــ باید قادر به خطر کردن باشد. ممکن است که منحرف شود، اما این راه رسیدن به مقصد است. هنگامی که کسی بارها و بارها از مسیر اصلی خارج شود، یاد می‌گیرد که چگونه به خطا نرود. با ارتکاب اشتباهات زیاد، فرد یاد می‌گیرد که اشتباه چیست و چگونه باید از آن پرهیز کرد. با شناختن اشتباهات، فرد به آنچه که حقیقت است نزدیکتر می‌شود. این یک کشف شخصی است؛ نمی‌توانید به نتایجی که دیگران رسیده‌اند متکی باشید.

با ارتکاب اشتباهات زیاد، فرد یاد می‌گیرد که اشتباه چیست و چگونه باید از آن پرهیز کرد. با شناختن اشتباهات، فرد به آنچه که حقیقت است نزدیکتر می‌شود. این یک کشف شخصی است؛ نمی‌توانید به نتایجی که دیگران رسیده‌اند متکی باشید.

شما بدون ذهن متولد شده‌اید. بگذارید این نکته عمیقاً وارد قلبتان شود، زیرا از آن طریق دری باز می‌شود. اگر بدون ذهن متولد شده‌اید، پس ذهن فقط یک محصول اجتماعی است، طبیعی نیست، بلکه در انسان کاشته می‌شود. ولی در اعماق درونت هنوز آزادی، می‌توانی از دست آن خلاص شوی. انسان هرگز نمی‌تواند از چیزهای طبیعی جدا شود، اما از آنچه که مصنوعی است هر لحظه که تصمیم بگیرد می‌تواند جدا شود.

هستی قبل از فکر است. بنابراین هستی حالتی از ذهن نیست، بلکه حالتی ماورای آن است. بودن، نه فکر کردن، راه مذهب، پایه و اساس است. علم یعنی فکر، فلسفه یعنی فکر، الهیات یعنی فکر. مذهب به معنی فکر نیست. رویکرد مذهبی یک رویکرد غیر فکری است. مذهب صمیمی‌تر است، شما را به واقعیت نزدیکتر می‌کند. همهٔ موانع را کنار می‌گذارد، شما را رها می‌کند. آنوقت در زندگی جاری می‌شوید. فکر نمی‌کنید که مجزا هستید. فکر نمی‌کنید تماشاگر هستید، جدا و دور. بلکه با واقعیت رودررو شده و با آن یکی می‌گردید.

نوع دیگری از شناخت وجود دارد. نمی‌توان آن را «دانش» نامید. بیشتر شبیه عشق است تا دانش. آنقدر صمیمی است که واژهٔ دانش برای بیانش کافی نیست. لغت عشق مناسبتر و گویاتر است.

در تاریخ آگاهی بشر، اولین چیزی که ابداع شد جادو بود. جادو ترکیبی از علم و مذهب بود. جادو چیزهایی از ذهن و بی‌ذهنی دارد.

بعد از جادو فلسفه رشد کرد. از فلسفه نیز علم پدیدار شد. جادو هم ذهن و هم بی‌ذهنی بود. فلسفه فقط ذهن بود. و علم محصول مشترک ذهن بعلاوه آزمایش بود. مذهب حالتی از بی‌ذهنی است.

مذهب و علم دو رویکرد به واقعیت هستند. علم از طریق ثانوی به واقعیت نزدیک می‌شود؛ مذهب مستقیم می‌رود. علم رویکرد غیر مستقیم است؛ مذهب رویکرد فوری است. علم می‌چرخد و می‌چرخد؛ مذهب به سادگی به قلب واقعیت نفوذ می‌کند.

قدری چیزهای دیگر... تفکر فقط راجع به آنچه که قبلاً شناخته شده فکر می‌کند ــ در واقع چیزی را که قبلاً جویده شده است، می‌جود. فکر هیچوقت اصیل نیست. چگونه می‌توانید راجع به ناشناخته‌ها فکر کنید؟ آنچه که می‌توانید درباره‌اش فکر کنید در محدودهٔ شناخته‌ها قرار دارد. می‌توانید فکر کنید فقط به دلیل اینکه می‌دانید. در نهایت، فکر می‌تواند ترکیب جدیدی به وجود بیاورد. می‌توانید راجع به اسبی که از طلا ساخته شده و در آسمان پرواز می‌کند فکر کنید، ولی این مطلب جدیدی نیست. شما پرندگانی که در آسمان پرواز می‌کنند را می‌شناسید، طلا و اسب را هم می‌شناسید؛ حالا این سه عامل را ترکیب می‌کنید. در نهایت، فکر می‌تواند ترکیب جدیدی را تصور کند، اما از ناشناخته‌ها نمی‌تواند آگاه شود. ناشناخته‌ها در ماورای آن قرار دارد. بنابراین فکر در حلقه‌ای چرخ می‌زند، مکرراً دنبال شناختن چیزهایی است که قبلاً" شناخته شده‌اند. دنبال جویدن چیزهای جویده شده

است. بنابراین فکر هرگز اصیل نیست.

رسیدن به واقعیت به صورت اصیل و بکر، بدون هیچ واسطه‌ای ــ رسیدن به واقعیت، گویی تنها فرد موجود در جهان هستید ــ به مفهوم رهایی است.

حقیقت یک تجربه است، نه یک اعتقاد. حقیقت هرگز با مطالعهٔ آن به دست نمی‌آید؛ با حقیقت باید مواجه شد. کسی که راجع به عشق مطالعه می‌کند مثل کسی است که راجع به هیمالیا با نگاه کردن به نقشهٔ کوهها مطالعه کند. نقشه، کوه نیست! و اگر نقشه را باور کنید، کوه را از دست خواهید داد. اگر ذهن خود را با نقشه پر کنید، ممکن است که کوه درست جلوی شما باشد، اما هنوز نتوانید آن را ببینید.

همین گونه است. کوه جلوی شماست، اما چشمان شما پر از نقشه است ــ نقشه‌های کوه، نقشه‌هایی دربارهٔ همان کوه، که کاشفین مختلف تهیه کرده‌اند. یکی از سمت شمال کوه صعود کرده، دیگری از سمت شرق. آنها نقشه‌های مختلفی تهیه کرده‌اند: انجیل، گیتا (Gita) ــ نقشه‌های مختلف از یک حقیقت واحد. اما آنقدر پر از نقشه شده‌اید، آنقدر وزنشان بر شما سنگینی می‌کند؛ که حتی یک اینچ هم قادر به حرکت نیستید. نمی‌توانید کوهی را که درست جلوی شما قرار دارد ببینید، برف بکر روی قله، هنگام درخشش خورشید صبحگاهی مثل طلا برق می‌زند. شما چشمی ندارید که آن را ببینید.

چشم تعصب‌آلود کور است، قلبی که سرشار از تصمیمها و

نتیجه‌گیریهاست مرده است. هوشمندی شما با وجود پیش فرضهای متعدد، تیزی، زیبایی و قدرتش را از دست می‌دهد. تیره و گنگ می‌شود.



چشم تعصب‌آلود کور است، قلبی که سرشار از تعصبها و نتیجه‌گیریهاست مرده است. هوشمندی شما با وجود پیش فرضهای متعدد، تیزی، زیبایی و قدرتش را از دست می‌دهد. تیره و گنگ می‌شود. هوشمندی تیره و گنگ، دانش نامیده می‌شود.

هوشمندی تیره و گنگ، دانش (intelect) نامیده می‌شود. آن افراد به اصطلاح روشنفکر در واقع هوشمند نیستند، بلکه صاحب دانش‌اند. دانش مثل یک لاشه است. می‌توانید آن را تزیین کنید ـ می‌توانید آن را با مرواریدهای بزرگ، الماسها و زمردها تزیین کنید اما لاشه، همچنان یک لاشه است. زنده بودن کاملاً مقولهٔ متفاوتی است.

علم به مفهوم قطعی بودن است: قطعیتی دربارهٔ حقایق. و اگر دربارهٔ حقایق خیلی قطعی باشید، نمی‌توانید راز را احساس کنید ـ هرچه بیشتر قطعی باشید، راز

بیشتری محو می‌شود. راز نیازمند ابهام قطعی و مسلمی است؛ چیزی نامشخص و نامعلوم. علم مبتنی بر واقعیات است؛ راز اینطور نیست، راز، وجودی است.

یک واقعیت فقط بخشی از هستی است، یک بخش خیلی کوچک، و علم فقط به بخشها می‌پردازد زیرا سر و کله زدن با بخشها راحت‌تر است. آنها کوچکترند، می‌توان آنهارا تجزیه و تحلیل کرد؛ در آنها غرق نمی‌شوید، آنها را در دستانتان می‌گیرید. می‌توانید آنها را موشکافی کنید، طبقه‌بندی کنید، می‌توانید کاملاً از کیفیتشان، کمیتشان و امکاناتشان مطمئن شوید ـ اما در این فرآیند، راز از بین می‌رود. علم قاتل راز است.



علم قاتل راز است. اگر واقعاً بخواهید راز را تجربه کنید باید از در دیگری وارد شوید، از یک بُعد کاملاً متفاوت.

اگر می‌خواهید راز را تجربه کنید، باید از در دیگری وارد شوید، از یک بُعد کاملاً متفاوت. بُعد ذهن، بُعد علم است، ولی بُعد مراقبه حیرت‌انگیز است، راز است.

مراقبه همه چیز را نامعین و نامعلوم می‌کند. مراقبه شما را به سوی ناشناخته‌ها می‌برد. مراقبه آهسته آهسته شما را به نوعی جذبه هدایت می‌کند، جایی که شاهد و

مشهود یکی می‌شوند. حالتی که در علم غیر ممکن است. در علم شاهد مجبور است شاهد باشد و مشهود نیز به همین نحو، و بین این دو باید همیشه مرز مشخصی وجود داشته باشد. حتی برای یک لحظه نباید خودت را فراموش کنی؛ حتی برای یک لحظه نباید مجذوب، مقهور و عاشق شوی. باید فاصلات را حفظ کنی و خیلی خونسرد باشی ــ خونسرد و کاملاً بی‌تفاوت. این بی‌تفاوتی قاتل راز است.

اگر واقعاً بخواهی راز را تجربه کنی، باید در هستی خود دریچهٔ جدیدی باز کنی. من نمی‌گویم که از دانشمند شدن خودداری کنی؛ بلکه به سادگی می‌گویم که علم می‌تواند یک فعالیت فرعی برای تو باشد. وقتی در آزمایشگاه هستی دانشمند باش، اما هنگامی که از آزمایشگاه بیرون می‌آیی همه چیز را دربارهٔ علم فراموش کن. به آواز پرنده‌ها گوش کن ــ اما نه به روش علمی! به گلها نگاه کن ــ ولی نه به روش علمی، زیرا زمانی که به یک گل سرخ از دید علمی نگاه می‌کنی آن گل کاملاً چیز متفاوتی خواهد بود. در واقع آن همان گل سرخی نیست که یک شاعر تجربه می‌کند.

تجربه بستگی به موضوع ندارد. تجربه به تجربه کننده و به کیفیت تجربه بستگی دارد.

با نگاه کردن به گل، گل شوید، دور گل برقصید، آواز بخوانید. نسیم خنک، خورشید گرم و گل در بهترین حالت خود. گل با باد می‌رقصد، شادمانی می‌کند، آهنگ می‌خواند، تسبیح خدا را می‌نماید.

با گل سهیم شوید! بی تفاوتی، بی علاقگی و بی‌اعتنایی را رها کنید. تمام گرایشات علمی خود را رها کنید. جاری شوید، روان‌تر و یکپارچه‌تر. بگذارید گل با قلبتان سخن بگوید، بگذارید گل وارد وجودتان شود. او را دعوت کنید ــ او یک مهمان است! در این حالت قدری مزهٔ راز را خواهید چشید.

این اولین قدم به طرف راز است، و اگر بتوانید در آن لحظه سهیم شوید، کلید مربوطه، راز مرحلهٔ نهایی را شناخته‌اید. حالا سعی کنید در هر کاری که انجام می‌دهید سهیم شوید. وقتی راه می‌روید، آن را به شکل مکانیکی انجام ندهید ــ خودِ راه رفتن باشید. وقتی می‌رقصید، به‌صورت تکنیکی آن را انجام ندهید؛ تکنیک در اینجا بی ربط است. شاید از نظر تکنیکی رقص را درست انجام دهید ولی تمام لذت رقص را از دست می‌دهید. خودتان را در رقص حل کنید، خودِ رقص باشید، رقصنده را فراموش کنید.

زمانی که چنین یکپارچگی و یگانگی عمیقی در بسیاری از مراحل زندگی‌تان اتفاق بیفتد، زمانی که همه چیز در پیرامونتان چنین تجربهٔ عظیمی از محوشدن، بی‌خودشدن، هیچ‌شدن را شروع نماید... زمانی که گل آنجاست و تو نیستی، رنگین کمان آنجاست و تو نیستی... زمانی که ابرها در آسمان گردش می‌کنند، و تو نیستی... زمانی که با حداکثر توجه سکوت محض حاکم است ــ زمانی که کسی در شما نیست، جز یک سکوت خالص، سکوتی بکر، بدون آشفتگی، بدون

اضطراب ناشی از منطق، فکر، هیجان، احساس ــ آن زمان لحظهٔ مراقبه است. ذهن رفته، و زمانی که ذهن می‌رود راز تجلی می‌یابد.

راه اعتماد

اعتماد بزرگترین هوشمندی *(intelligence)* است.

چرا مردم‌اعتماد نمی‌کنند؟ زیرا آنها به هوشمندی خودشان اعتماد ندارند. آنها می‌ترسند، از آن می‌ترسند که ممکن است فریب بخورند. آنها می‌ترسند؛ و این است که دچار شک و تردید می‌شوند. شک و تردید ناشی از ترس است. شک و تردید ناشی از نوعی عدم اطمینان به هوشمندی خودتان است. خیلی مطمئن نیستید که می‌توانید اعتماد کنید و در اعتماد غرق شوید. اعتماد به هوشمندی زیاد، شهامت و انسجام نیاز دارد. در واقع ورود به مرحلهٔ اعتماد به قلب بزرگی نیاز دارد. اگر



چرا مردم اعتماد نمی‌کنند؟ زیرا آنها به هوشمندی خودشان اعتماد ندارند.

آنها می‌ترسند، از آن می‌ترسند که ممکن است فریب بخورند.

به اندازهٔ کافی هوشمندی نداشته باشید، خودتان را با توسل به شک و تردید محافظت می‌کنید.

اگر هوشمند باشید، آنوقت آمادگی ورود به درون ناشناخته‌ها را دارید زیرا می‌دانید که حتی اگر تمام دنیای شناخته شده ناپدید شود و شما در میان ناشناخته‌ها باقی بمانید، قادر هستید که مسائلتان را حل کنید. قادر هستید که در بین آن ناشناخته‌ها برای خودتان مأوایی بسازید. به هوشمندی خود اعتماد می‌کنید. شک و تردید یک حالت تدافعی است؛ در حالی که هوشمندی خود را آزاد و رها نگه می‌دارد زیرا هوشمندی می‌داند که: «هر آنچه که اتفاق بیفتد، من قادرم که مبارزه را انجام دهم، و به طور مقتضی جوابگو باشم». ذهن معمولی و میان حال به خودش اعتماد ندارد. دانش (knowlodge)، معمولی و پیش پا افتاده است.

فرار دانش در حالت خروج از عقل، هوشمندی است. این حالت، آگاهی (awareness) است ــ و غیر فزاینده است. هر لحظه‌ای که واقع می‌شود ناپدید می‌شود؛ و هیچ ردی پشت سرش باقی نمی‌گذارد. لحظهٔ دیگر دوباره از آن زاده می‌شود، خالص، و باز معصوم، مثل یک بچه.

سعی نکن که زندگی را بفهمی. زندگی کن. سعی نکن که عشق را بفهمی. به سمت عشق حرکت کن. آنگاه خواهی دانست ــ و آن دانستن از تجربه‌ات ناشی خواهد شد. این دانستن هرگز راز زندگی را نابود نمی‌کند: هرچه بیشتر بدانی، بیشتر می‌فهمی که چیزهای بیشتری برای

دانستن وجود دارد.

زندگی یک مشکل نیست. نگرش به زندگی به صورت یک مشکل در واقع به مفهوم برداشتن گام اشتباه است؛ رازی است که باید زندگی شود، عشق ورزیده شود و تجربه شود.



زندگی یک مشکل نیست. نگرش به زندگی به‌صورت یک مشکل به‌منزلهٔ گام اشتباه برداشتن است. رازی است که باید زندگی شود، عشق ورزیده شود و تجربه شود.

در واقع، ذهنی که همواره دنبال توضیحات است یک ذهن ترسوست. زیرا به دلیل ترس بزرگ می‌خواهد که هر چیزی توضیح داده شود. نمی‌تواند به سمت چیزی برود مگر اینکه آن چیز قبلاً برایش توضیح داده شود. با گرفتن توضیحات احساس می‌کند که حالا محیط آشناست؛ حالا جغرافی می‌داند، حالا می‌تواند با نقشه و کتاب راهنما و جدول زمانی حرکت کند. هرگز آمادگی ندارد که در یک سرزمین ناشناخته و کشف نشده، بدون نقشه و راهنما حرکت کند. اما زندگی شبیه همین مثال است، استفاده از هیچ نقشه‌ای نیز ممکن نیست زیرا زندگی مدام در حال تغییر است. هر لحظهٔ آن همین الان است. هیچ چیز در زیر تابش انوار

خورشید کهنه نیست، من به شما می‌گویم: هر چیزی جدید است. زندگی یک پویایی عظیم و فوق‌العاده است، یک حرکت مطلق. فقط تغییر است که دائمی است، فقط تغییر است که تغییر نمی‌کند.

هر چیز دیگری دچار تغییر می‌شود، بنابراین نمی‌توانید نقشه‌ای داشته باشید؛ موقعی که نقشه آماده می‌شود دیگر خارج از رده شده است. موقعی که نقشه در دسترس شماست دیگر فایده‌ای ندارد، و زندگی رد پایش را تغییر داده است. زندگی بازی جدیدی را شروع کرده است. نمی‌توانید با نقشه، حریف زندگی شوید زیرا زندگی قابل اندازه‌گیری نیست، و نمی‌توانید از طریق مشاوره یا کتابهای راهنما حریف زندگی شوید زیرا کتابهای راهنما زمانی به درد می‌خورند که همه چیز ثابت باشد. ولی زندگی راکد نیست ــ یک پویایی است، یک فرآیند است. نمی‌توانید نقشه‌ای از زندگی داشته باشید. زندگی قابل اندازه‌گیری نیست، یک راز غیر قابل اندازه‌گیری است. دنبالِ یافتن توضیحات نباشید.

این چیزی است که من آن را بلوغ ذهن (maturity of mind) می‌نامم: موقعی که شخصی به نقطه‌ای می‌رسد که به زندگی بدون هیچ سؤالی نگاه می‌کند، براحتی به داخل زندگی با شهامت و بدون ترس شیرجه می‌رود.

تمام دنیا پر از مردم مذهبی‌نماست *(pseudoreligious)* ــ کلیساها، معابد، گورودواراها *(gurudwaras)* و مساجد پر از مردم

مذهبی هستند. آیا نمی‌بینید که دنیا مطلقاً غیرمذهبی است؟ با این همه مردم مذهبی، دنیا مطلقاً غیر مذهبی است ــ چطور این معجزه واقع می‌شود؟ تک تک افراد مذهبی هستند ولی کل غیر مذهبی است. چنین مذهبی کذب است. مردم اعتماد را در خودشان «کاشته‌اند». و این اعتماد تبدیل به اعتقاد شده است، و نه یک تجربه. به آنها یاد داده شده که اعتقاد داشته باشند، و به آنها یاد داده نشده که بدانند ــ آنجاست که انسان گم شده است.

هرگز باور نکن. اگر نمی‌توانی اعتماد کنی بهتر است که شک داشته باشی، زیرا حداقل از طریق شک، روزی امکان اعتماد پدید خواهد آمد. در عین حال نمی‌توانید تا ابد با شک زندگی کنید. شک و تردید یک بیماری است؛ یک مرض است. در شک و تردید هرگز احساس رضایت نمی‌کنید؛ در شک و تردید همواره لرزان خواهید بود؛ در حالت شک همیشه در اضطراب و دلهره و تردید خواهید بود؛ در شک و تردید در کابوس خواهید ماند. نهایتاً یک روز مترصد خواهید شد که چطور از این حالت خارج شوید. من می‌گویم بهتر است یک ملحد (atheist) بود تا تظاهر به خداپرستی کرد.

به شما یاد داده شده که معتقد باشید ــ از دوران طفولیت، ذهن هرکس طوری تربیت شده که معتقد باشد: اعتقاد به خدا، اعتقاد به روح، اعتقاد به این و اعتقاد به آن. آن اعتقاد وارد گوشت و پوست و استخوان شما شده، اما آن فقط یک باور و اعتقاد است ــ شما چیزی

نفهمیده‌اید. تا زمانی که آگاه نشوید، آزاد و رها نخواهید شد. آگاهی، آزاد می‌کند، و فقط آگاهی است که آزادی ایجاد می‌کند. تمام اعتقادات قرضی هستند؛ و دیگران آنها را به شما داده‌اند، آنها شکوفایی خود شما نیستند. چگونه یک چیز قرضی شما را به سمت حقیقت هدایت می‌کند، به سوی حقیقت مطلق؟ چیزهایی که از دیگران گرفته‌اید به دور اندازید. بهتر است یک مستمند و گدا باشید تا یک فرد ثروتمند ــ ثروتمند نه به دلیل آنچه که خودتان کسب کرده‌اید بلکه ثروتمند با چیزهای دزدیده شده؛ ثروتمند توسط چیزهای قرضی، ثروتمند به طریق سنت، و ثروتمند از طریق میراث.

نه، بهتر است یک گدا باشید تا اینکه متعلق به دیگری باشید. آن فقر یک بی‌نیازی و ثروت در خودش دارد زیرا که واقعی است، ولی ثروت اعتقادی شما خیلی فقیر



این چیزی است که من آن را بلوغ ذهن می‌نامم. موقعی که شخص به نقطه‌ای می‌رسد که به زندگی بدون هیچ سؤالی نگاه می‌کند، به سادگی به داخل زندگی با شهامت و بدون ترس شیرجه می‌رود.

است. اینطور اعتقادها هرگز نمی‌توانند خیلی به عمق بروند؛ آنها حداکثر در یک حالت عمیق پوستی باقی می‌مانند. اگر کمی خراششان بدهید، از آنجا بی اعتقادی بیرون می‌زند.

شما به خدا اعتقاد دارید؛ ناگهان وضعیت شغلی‌تان خراب می‌شود و آنجا بی‌اعتقادی، معلوم می‌شود. آنوقت می‌گویید: «من اعتقاد به چیزی ندارم، من نمی‌توانم به خدا معتقد باشم». ظاهراً به خدا معتقد هستید ولی وقتی محبوبتان می‌میرد، بی‌اعتقادی آشکار می‌شود. شما به خدا اعتقاد دارید و با مرگ محبوبتان اعتقادتان هم از بین می‌رود. پس این اعتقاد زیاد نمی‌ارزد. اعتماد هرگز نمی‌تواند نابود شود ــ مادامی که وجود دارد، هیچ چیزی نمی‌تواند آن را نابود کند. هیچ چیز و مطلقاً هیچ چیز نمی‌تواند آن را از بین ببرد.



تمام اعتقادات قرضی هستند؛ و دیگران آنها را به شما داده‌اند، آنها شکوفایی خود شما نیستند. چگونه یک چیز قرضی شما را به سمت حقیقت هدایت می‌کند؟

لذا به خاطر بسپارید، یک اختلاف بزرگ بین اعتماد و اعتقاد وجود دارد. اعتماد یک مسئله شخصی است؛ در حالی که اعتقاد یک مسئله اجتماعی است. با داشتن اعتماد رشد می‌کنید؛ ولی با اعتقاد درجا می‌زنید، هرکسی که باشید، و اعتقاد می‌تواند بر شما تحمیل شود. اعتقادات را رها کنید. البته ترس وجود خواهد داشت ــ زیرا اگر اعتقاد را رها کنید، شک و تردید شروع می‌شود. هر اعتقادی شک و تردید را مجبور می‌کند که در گوشه‌ای مخفی شود، و آن را سرکوب می‌کند. در این باره نگران نباشید؛ اجازه بدهید که شک و تردید بیاید. هر کسی لازم است که از شب تاریک عبور کند قبل از اینکه به طلوع آفتاب برسد. هرکسی باید از شک و تردید عبور کند. سفر طولانی است، و شب هم تاریک است. اما وقتی بعد از سفر دراز و شب تاریک صبح می‌دمد، آنوقت می‌فهمید که همه‌اش ارزنده بوده است.

اعتماد نمی‌تواند «کاشته شود» ــ و هرگز سعی نکنید که آن را بکارید؛ این چیزی است که توسط تمامی آدمها انجام شده است. اعتماد کاشته شده تبدیل به اعتقاد می‌شود. اعتماد را در درون خودتان کشف کنید، آن را نکارید. در عمق وجود خودتان وارد شوید، به منبع هستی خود، و آن را کشف کنید.

پرسش نیازمند اعتماد است. زیرا به سمت ناشناخته‌ها می‌روید. به اعتماد و شهامت عظیمی نیاز دارد زیرا در حال دورشدن از سنتها و رسومات هستید؛ در حال دور شدن از جمع هستید. به سمت دریای باز

و گسترده‌ای می‌روید در حالی که نمی‌دانید آیا ساحل دیگری وجود دارد یا خیر.

من نمی‌توانم شما را به سمت چنین پرسشی بفرستم بدون آماده کردن شما به اینکه اعتماد داشته باشید. ظاهراً اینها متضاد به نظر می‌رسند، اما چه می‌توان کرد؟ ــ زندگی اینطوری است. فقط انسانهای با اعتماد عظیم قادر هستند که شک بزرگ، پرسش بزرگ داشته باشند.



اعتماد یک مسئله شخصی است؛ در حالی که اعتقاد یک مسئله اجتماعی است. شما با اعتماد رشد می‌کنید ولی با اعتقاد درجا می‌زنید، هرکسی که باشید، و اعتقاد می‌تواند بر شما تحمیل شود. اعتقادات را رها کنید.

یک نفر با اعتماد ناچیز فقط می‌تواند شک ناچیزی داشته باشد. کسی که فاقد اعتماد است فقط می‌تواند وانمود کند که شک می‌کند. ولی عمیقاً پرسشی ندارد. عمق از طریق اعتماد حاصل می‌شود ــ البته این یک ریسک است. قبل از اینکه شما را به طرف یک دریای ناشناخته بفرستم،

مجبورم شما را برای این سفر بسیار بزرگ که در آن باید تنها عازم شوید آماده کنم ــ اما می‌توانم شما را به طرف قایق هدایت کنم. ابتدا باید دربارهٔ زیبایی اعتماد و شور و شعف راه قلب، آگاهی پیدا کنید ــ بنابراین وقتی به سوی اقیانوس باز و گسترده حقیقت می‌روید به اندازهٔ کافی شهامت دارید تا در مسیر باقی بمانید. هرچه که اتفاق بیفتد شما به اندازهٔ کافی به خودتان اعتماد دارید.



یک نفر با یک اعتماد ناچیز فقط می‌تواند شک ناچیزی داشته باشد. کسی که فاقد اعتماد است فقط می‌تواند وانمود کند که شک می‌کند. ولی عمیقاً پرسشی ندارد. عمق از طریق اعتماد حاصل می‌شود ــ البته این یک ریسک است.

نگاه کنید: چطور می‌توانید به کسی یا چیزی اعتماد کنید در حالی که به خودتان اعتماد ندارید؟ این غیر ممکن است. اگر به خودتان شک داشته باشید چطور می‌توانید اعتماد کنید؟

این شما هستید که به طرف اعتماد می‌روید، و وقتی به خودتان اعتماد ندارید ــ چگونه می‌توانید به اعتماد خودتان اعتماد کنید؟

لذا کاملاً ضروری است قبل از اینکه خرد (intelect) به هوشمندی (intelligence) تبدیل شود، قلب گشوده شود. این اختلاف بین خرد و هوشمندی است.

هوشمندی همان خرد است وقتی که خرد با قلب شما منطبق و هماهنگ است.

قلب می‌داند چگونه اعتماد کند. خرد نیز می‌داند چگونه جستجو و بررسی کند.

یک داستان شرقی قدیمی:

دو نفر گدا در خارج از یک دهکده زندگی می‌کردند. یکی از اینها کور بود، دیگری پا نداشت. یک روز جنگلی که نزدیک دهکده بود و اینها در آن زندگی می‌کردند، آتش گرفت. آن دو نفر گدا در حرفهٔ خودشان که گدایی از یک تعداد آدم معلوم و مشخص در آن دهکده بود، باهم رقابت داشتند ـ لذا همیشه از همدیگر عصبانی بودند. آنها نه تنها دوست نبودند، بلکه دشمن هم بودند.

مردم در حرفه‌های مشابه نمی‌توانند دوست هم باشند. این خیلی مشکل است زیرا اینجا مسئله رقابت و مسئله مشتری است ـ مسئله گرفتن مشتری همدیگر است. گداها مشتریان خودشان را علامت‌گذاری می‌کنند: «به خاطر داشته باش این شخص مشتری من است؛ برایش مزاحمت ایجاد نکن». شما نمی‌دانید که به کدام گدا تعلق دارید، کدام گداست که شما در تملک او قرار دارید، اما گداها در خیابان

شما را مالک شده‌اند. ممکن است یکی از آنها در مورد شما دعوا کرده و در دعوا پیروز شده و حالا شما در مالکیت او قرار دارید...

من سابقاً یک گدایی را نزدیک دانشگاه می‌دیدم؛ اما یک روز او را در منطقهٔ بازار دیدم. او همیشه نزدیکیهای دانشگاه بود، زیرا افراد جوان سخاوتمندتر هستند؛ ولی افراد مسن بتدریج خسیس‌تر و ترسوتر می‌شوند. مرگ که نزدیک می‌شود، به نظر می‌رسد که پول تنها چیزی است که کمک کننده است. زیرا اگر پول داشته باشند دیگران ممکن است به آنها کمک کنند، ولی اگر پول نداشته باشند حتی پسرها و دخترانشان نیز خودشان را برای آنها به زحمت نمی‌اندازند. اما افراد جوان می‌توانند ولخرج باشند. آنها جوان هستند، می‌توانند دوباره پول بدست بیاورند؛ زیرا هنوز زندگی درازی را در پیش دارند.

در هر حال آن گدا یک گدای ثروتمند بود. در هندوستان فردی وارد دانشگاه می‌شود که فقط از یک خانوادهٔ ثروتمند باشد؛ والا خیلی سخت است. تعداد کمی از افراد فقیر وارد دانشگاه می‌شوند، اما مسیری دردناک و سخت و دشوار است. خود من نیز از یک خانواده فقیر بودم. تمام طول شب به عنوان سردبیر یک روزنامه کار می‌کردم و روزها به دانشگاه می‌رفتم. برای سالیان متمادی بیشتر از سه یا چهار ساعت در شبانه‌روز نمی‌توانستم بخوابم ـ آن هم هر زمانی که فرصت می‌شد، صبح یا شب.

گدای فوق الذکر خیلی قوی بود. هیچ گدای دیگری نمی‌توانست

داخل خیابان دانشگاه شود، حتی ورود قدغن بود. هر کس می دانست که منطقهٔ دانشگاه به آن گدا تعلق دارد! یک روز تصادفاً دیدم که مرد جوانی آنجاست؛ و از آن گدای پیر خبری نیست. من از آن مرد جوان سوال کردم: «چه اتفاقی افتاده و آن مرد پیر کجاست؟»

او گفت: «پیرمرد پدر خانم من است، و منطقهٔ دانشگاه را به عنوان هدیه به من داده است.» حالا دانشگاه نمی‌دانست که مالکیت عوض شده و شخص دیگری مالک آن شده است. مرد جوان گفت: «من با دختر آن پیرمرد گدا ازدواج کرده‌ام.»

در هندوستان وقتی شما با دختری ازدواج می‌کنید خانوادهٔ دختر جهیزیه می‌دهد. پدر زن شما باید هدیه‌ای بدهد، اگر ثروتمند باشد، یک اتومبیل، یا یک خانهٔ ویلایی، و اگر خیلی ثروتمند نباشد یک موتور وسپا. و اگر نه، حداقل یک دوچرخه، اما بالاخره مجبور است چیزی بدهد ــ یک رادیو، یک دستگاه ترانزیستوری، یک تلویزیون ــ و یا مقداری پول نقد. اگر خیلی هم ثروتمند باشد امکانی برای دامادش ایجاد می کند که به خارج رفته، تحصیل کند و یک شخص تحصیلکرده‌تری شود، یک دکتر، یک مهندس ــ و تمام هزینه‌هایش را می‌پردازد.

دختر آن گدا ازدواج کرده بود و به عنوان جهیزیه تمام دانشگاه به آن مرد جوان داده شده بود. پسر جوان گفت: «از امروز این دانشگاه و این خیابان به من تعلق دارد و پدرزنم تمام مشتریانم رابه من نشان داده

است.»

در هر حال من آن پیرمرد را در منطقهٔ بازار دیدم و به او گفتم: «آفرین! شما کار خوبی در رابطه با دادن جهیزیه انجام داده‌اید.» پیرمرد پاسخ داد: «بله، من فقط یک دختر داشتم و می‌خواستم کاری برای دامادم انجام بدهم. من به او بهترین جا را برای گدایی داده‌ام. حالا من در اینجا هستم و دوباره سعی می‌کنم که انحصار خودم را ایجاد کنم. البته این کار خیلی سختی است زیرا اینجا خیلی گدا وجود دارد، گداهای خیلی مجربی که قبلاً مشتریان را به مالکیت خودشان درآورده‌اند. اما دلیلی برای نگرانی وجود ندارد. من این کار را انجام خواهم داد؛ و این گداها را از اینجا بیرون خواهم انداخت.» ــ و این کار را هم انجام داد.

بنابراین موقعی که آن جنگل آتش گرفت آن دو نفر گدا برای یک لحظه فکر کردند. آنها دشمن هم بودند، نه فقط دشمن حرفی، اما حالا یک حالت اضطراری بود. مرد کور به مردی که پا نداشت گفت: «حالا تنها راه برای اینکه فرار کنیم این است که تو روی شانه‌های من بنشینی؛ تو از پاهای من استفاده می‌کنی و من از چشمهای تو. این تنها راهی است که ما خودمان را نجات خواهیم داد.»

این پیشنهاد خیلی راحت و فوری پذیرفته شد. مشکلی نبود. مرد بدون پا نمی‌توانست از آنجا خارج شود؛ برایش غیر ممکن بود که از جنگل عبور کند ــ زیرا تمام جنگل در آتش بود. او می‌توانست یک

کم حرکت کند اما این نمی‌توانست کمکش کند. یک فرار سریع لازم بود. مرد کور هم مطمئن بود که نمی‌تواند از آن جنگل خارج شود. او نمی‌دانست که آتش درکدام قسمت جنگل است، و جاده کدام طرف قرار دارد، درکدام طرف درختان در حال سوختن هستند و در کدام طرف درختان هنوز نسوخته‌اند... مرد کور گم می‌شد. اما هر دو آنها آدمهای عاقلی بودند؛ آنها دشمنی بین خود را کنار گذاشته، و دوست شدند، و لذا جان خودشان را نجات دادند.

این یک افسانهٔ شرقی است. این افسانه دربارهٔ خرد و قلب شماست. این قصه کاری به آن گداها ندارد، با شما کار دارد. کاری با جنگلی که آتش گرفته ندارد بلکه با شما کار دارد ــ زیرا شما در آتش هستید. هر لحظه در حال سوختن هستید، در رنج، در بیچارگی، در اضطراب و دلهره. خرد شما به تنهایی کور است. پا دارد، می‌تواند سریع بدود، می‌تواند سریع حرکت کند، ولی چون کور است نمی‌تواند جهت صحیح را برای رفتن انتخاب کند. و لذا مسلم است که مرتباً سکندری می‌خورد، می‌افتد، صدمه می‌بیند و زندگی را بی‌معنی حس می‌کند. این است که روشنفکران (intellectuals) تمام دنیا می‌گویند «زندگی بی‌معنی است».

دلیل اینکه چرا دنیا در نظر آنان بی‌معنی است این است که خرد کور می‌خواهد که روشنایی را ببیند. و این غیر ممکن است.

قلبی هم درون شما وجود دارد، که می‌بیند و احساس می‌کند،

اما پایی ندارد؛ او نمی‌تواند بدود. همانجایی که قرار دارد باقی می‌ماند، در حال تپیدن، و در حال انتظار... یک روز خرد خواهد فهمید و قادر خواهد بود که از چشمان قلب استفاده کند.

وقتی که من کلمهٔ «اعتماد» را عنوان می‌کنم منظورم چشمان قلب است و موقعی که کلمهٔ «شک» را عنوان می‌کنم منظورم پاهای خرد شماست.

این هر دو با همدیگر می‌توانند از آتش خارج شوند؛ ابداً مشکلی وجود ندارد. اما بخاطر داشته باشید، خرد باید بپذیرد که قلب روی شانه‌های او قرار داشته باشد. مجبور است. قلب پایی ندارد، فقط چشم دارد، و خرد مجبور است به قلب گوش بدهد و از جهتهایی که او تعیین می‌کند تبعیت کند.

در دستان قلب، خرد، هوشمند (intelligent) می‌شود. این یک دگرگونی است، یک دگرگونی کامل انرژی. در این حالت فرد صاحب اندیشه (intellectual) نمی‌شود بلکه آگاه (wise)می‌شود و آگاهی (wisdom) از تلاقی قلب و خرد حاصل می‌شود. و لذا وقتی هنر ایجاد همزمانی (Synchronicity) بین ضربان قلب و عملکرد خرد را فرا گرفتید، تمام اسرار را در دستانتان دارید، شاه کلیدی که تمام رموز را باز می‌کند.

راه معصومیت

مسئله حقیقی بحث دربارهٔ شهامت نیست، مسئله حقیقی این است که شناخته‌ها، مرده هستند و ناشناخته‌ها، زنده و باقی. چسبیدن و وابسته‌بودن به شناخته‌ها چسبیدن به یک جسد و لاشه است. احتیاجی به شهامت برای جداشدن از این اتصال نیست، در واقع، چسبیدن و ادامهٔ اتکا به این جسد، نیاز به شهامت دارد. فقط باید ببینید... که کدام یک برای شما آشناست، به کدام روش زندگی کرده‌اید ــ چه چیزی به شما داده است؟ به کجا رسیده‌اید؟ آیا دیگر تهی نیستید؟ آیا نارضایتی فراگیری وجود ندارد، یک ناامیدی و بیهودگی عمیق؟ به نوعی به دنبال اداره کردن اوضاع، پنهان کردن حقیقت و ساختن دروغ برای سرگرم ماندن و درگیر بودن هستید.

مسئله این است: هر آنچه می‌دانید متعلق به گذشته است، و در واقع رفته است. قسمتی از گورستان است. آیا می‌خواهید درون گور باشید، یا اینکه زنده باشید؟ و این تنها مسئلهٔ امروز نیست، این مسئله فردا، و پس فردا نیز خواهد بود. این سؤال در آخرین نفسهای شما هم وجود خواهد داشت.

هر آنچه می‌دانید، انباشته‌های ذهنی است ــ اطلاعات، دانش، تجربه. لحظه‌ای که آنها را کشف کردید در واقع با آنها به پایان رسیده‌اید. حالا حمل کردن آن کلمات پوچ و توخالی، آن ذخایر مرده، زندگی‌تان را کاملاً نابود می‌کند، و تحت فشار قرار می‌دهد، مانع از

ورودتان به زندگی و شاد بودن ــ که هر لحظه انتظار شما را می‌کشد ــ می‌شود.

انسان فهیم هر لحظه در گذشته می‌میرد و به سوی آینده تولدی دوباره می‌یابد. حال فعلی‌اش در حال تغییر و تحول، تولدی دوباره، و تجدید حیات است.



در دستان قلب، خرد تبدیل به هوشمندی می‌شود. این یک دگرگونی است، یک دگرگونی کلی انرژی. در این حالت فرد صاحب اندیشه نمی‌شود بلکه آگاه می‌شود.

این اصلا" مسئلهٔ شهامت نیست، این اولین چیزی است که باید درک شود. این مسئله شفاف بودن و روشن بودن راجع به چگونگی هر چیزی است.

ثانیاً، هرگاه حقیقتاً مسئله شهامت پیش می‌آید، هیچ کس نمی‌تواند آن را به شما بدهد. این چیزی نیست که به عنوان هدیه بتوان به کسی داد. این چیزی است که با آن متولد شده‌اید، فقط به آن اجازه رشد نداده‌اید و اجازه نداده‌اید که خودش را ابراز کند.

معصومیت شهامت و شفاف بودن است.

اگر معصوم هستید هیچ نیازی به داشتن شهامت نیست. همچنین هیچ نیازی به هیچ شفافیتی نیست، زیرا هیچ چیز نمی‌تواند از معصومیت شفاف‌تر باشد. بنابراین مسئله اصلی این است که چگونه انسان معصومیت خود را حفظ کند.

معصومیت چیزی نیست که بتوان آن را بدست آورد یا بتوان یاد گرفت. آن چیزی مانند استعداد نقاشی، موسیقی، شعر و یا مجسمه‌سازی نیست. شبیه این چیزها نیست. بلکه بیشتر شبیه نفس کشیدن است، چیزی که با آن به دنیا آمده‌اید.

معصومیت جزء طبیعت هر انسانی است. همه بی‌گناه و معصوم متولد می‌شوند. چگونه یک نفر می‌تواند گناهکار به دنیا بیاید. تولد به این معناست که شما به منزلهٔ یک لوح سفید (tabula rasa) به دنیا وارد شده‌اید، هیچ چیز روی شما نوشته نشده است. شما فقط آینده



انسان فهیم هر لحظه در گذشته می‌میرد و به سوی آینده تولدی دوباره می‌یابد.
حال فعلی‌اش در حال تغییر و تحول، تولدی دوباره و تجدید حیات است.

را دارید، نه گذشته را. این معنای معصومیت است. بنابراین ابتدا سعی کنید تمام معانی معصومیت را درک کنید.

اولین آنها این است: گذشته هرگز، فقط آینده.

گذشته تباه می‌کند زیراکه به شما خاطرات، تجربیات و توقعات می‌دهد. ترکیب تمام اینها شما را زرنگ و باهوش می‌کند، اما شفاف نمی‌سازد. اینها شما را زیرک می‌کند، اما هوشمند نمی‌کند. ممکن است به شما کمک کند که در این دنیا موفق بشوید، اما در اعماق وجودتان شکست خواهد بود و تمام موفقیت دنیا در مقایسه با شکستی که شما در نهایت با آن روبرو می‌شوید هیچ است، زیرا که در نهایت فقط این درون شماست که با شما می‌ماند.

همه چیز از دست می‌رود: شکوه، قدرت، نام و شهرت شما از دست رفته و همه مانند سایه‌هایی ناپدید می‌شوند.

در پایان فقط آن چیزی باقی می‌ماند که از همان ابتدا با خود آورده‌اید. شما از این دنیا فقط همان چیزی را که با خود آورده‌اید می‌توانید ببرید.

در هندوستان مثل معروفی وجود دارد، که دنیا مانند اتاق انتظار در ایستگاه راه‌آهن است؛ و منزل شخصی شما نیست. برای همیشه در اتاق انتظار نمی‌مانید. هیچ چیز در اتاق انتظار متعلق به شما نیست ــ مبلمان، نقاشی‌های روی دیوار ... از آنها استفاده می‌کنید ــ نقاشی‌ها را می‌بینید، روی صندلی می‌نشینید، روی تخت استراحت



اگر معصوم هستید، هیچ نیازی به داشتن شهامت نیست. هم چنین هیچ نیازی به هیچ شفافیتی نیست، زیرا هیچ چیز نمی‌تواند از معصومیت شفافتر باشد. بنابراین مسئله اصلی این است که چگونه انسان معصومیت خود را حفظ کند.

می‌کنید ــ اما هیچ چیز به شما تعلق ندارد. فقط برای دقایقی اینجا هستید، یا حداکثر برای چند ساعت، سپس خواهید رفت.

بله، آنچه را که با خود به اتاق انتظار آورده‌اید با خود خواهید برد، آنها مال شما هستند. چه چیز با خود به دنیا آورده‌اید؟ دنیا قطعاً یک اتاق انتظار است. انتظار ممکن است برای ثانیه‌ها، دقایق، ساعتها، روزها و حتی سالها باشد؛ اما چه فرقی می‌کند که هفت ساعت یا هفتاد سال انتظار بکشید؟

ممکن است در عرض هفتاد سال فراموش کنید که فقط در یک اتاق انتظارید. شاید حتی کم‌کم این فکر را بکنید که صاحبخانه‌اید، شاید هم فکر کنید که این خانه‌ای است که خود شما ساخته‌اید. ممکن است اقدام به نصب پلاک اسم خودتان روی اتاق انتظار کنید.

از آنجا که من زیاد مسافرت می‌کنم، مردمی را دیده‌ام که نام خود را در توالتهای اتاق انتظار می‌نویسند. یا اینکه نامهای خود را روی مبل اتاق انتظار کنده‌کاری کرده‌اند. احمقانه بنظر می‌رسد، اما خیلی شبیه آنچه که مردم در دنیا انجام می‌دهند، می‌باشد.

داستان بسیار معنی‌داری در کتب مقدس باستانی جاینا (Jaina) وجود دارد. در هندوستان اعتقاد دارند که اگر کسی بتواند امپراتور تمام دنیا شود به او چاکراوارتین (Chakravartin) گفته می‌شود. کلمهٔ "چاکرا" به معنای "چرخ" است. در هندوستان باستان، راهی برای جلوگیری از خشونت و نزاعهای بی مورد وجود داشت. یک ارابهٔ جنگی طلایی بسیار گرانبها با اسبهای زیبا و قوی از قلمرو پادشاهی به قلمروی پادشاهی دیگر حرکت می‌کرد. اگر قلمروی دیگر مقاومت نمی‌کرد و اجازه می‌داد ارابهٔ جنگی عبور کند، به آن معنا بود که آن قلمرو صاحب ارابهٔ جنگی را به عنوان مافوق خود پذیرفته است. بنابراین هیچ نیازی به درگیری نبود.

به این طریق ارابهٔ جنگی حرکت می‌کرد، و هرکجا مردم سد راه آن می‌شدند جنگ درمی‌گرفت. اگر ارابهٔ جنگی در هیچ کجا متوقف نمی‌شد، آنگاه بدون هیچ جنگی برتری پادشاه محرز شده و یک "چاکراوارتین" می‌شد ــ کسی که چرخش همه جا حرکت کرده است و هیچ کس قادر نبوده است سد راه او شود. این آرزوی هر پادشاهی بود که یک چاکراوارتین شود.

مسلماً این امر احتیاج به قدرتی بیشتر از قدرت اسکندر کبیر داشت. فرستادن ارابهٔ جنگی احتیاج به قدرت عظیمی دارد تا از آن حمایت کند. در واقع باید اطمینان کاملی وجود می‌داشت، زیرا اگر جلوی ارابهٔ جنگی گرفته می‌شد کشتار وسیعی رخ می‌داد. این بدان معناست که اگر فردی بخواهد بر هر کسی غلبه پیدا کند، هیچ راهی وجود ندارد، مگر آنکه از غلبه کردن او بر خودش جلوگیری کند. اما این روش، یک راه بسیار سمبولیک و پیشرفته‌تر است. هیچ نیازی به جنگیدن و کشتار نیست، فقط یک پیام سمبولیک بفرستید. بنابراین با پرچم پادشاه، ارابهٔ جنگی خواهد رفت، و اگر پادشاه مقابل احساس کند که هیچ نفعی در مقاومت وجود ندارد ــ در واقع جنگ مزبور به معنای شکست و خشونت بی‌مورد و ویرانی است ــ به ارابهٔ جنگی خوشامد می‌گوید و در پایتختش، بر روی ارابه جنگی گل ریخته می‌شود.



به نظر می‌رسد این روش بسیار متمدنانه‌تر از روشی است که کشورهایی مانند اتحاد جماهیر شوروی (سابق) و آمریکا می‌خواستند انجام دهند. فقط یک ارابهٔ جنگی زیبا بفرستید. اما این بدان معناست که قدرت شما باید نزد خودتان، قدرت بالا و اطمینان بخشی باشد؛ و نه تنها نزد شما، بلکه نزد هرکس دیگری نیز باید اینطور باشد. تنها در این صورت چنین حرکت سمبولیکی می‌تواند کمک کننده باشد. بنابراین هر پادشاهی آرزو داشت روزی یک چاکراوارتین شود.

داستان از این قرار است که یک حاکمی چاکراوارتین شد ــ و این فقط یک بار در هر هزاران سال روی می‌دهد که یک فرد چاکراوارتین شود. حتی اسکندر کبیر نیز فاتح دنیا نبود، و قسمتهای زیادی از دنیا همچنان فتح نشده باقی ماند. و او خیلی جوان از این دنیا رفت، او فقط سی و سه سال داشت: حتی زمان کافی برای فتح دنیا نبود. چه چیز می‌توان راجع به فتح دنیا گفت، وقتی تمام دنیا حتی شناخته نشده بود. نیمی از جهان ناشناخته بود و نیم دیگر که شناخته شده بود نیز، کامل فتح نشد. ولی این فردی که من می‌خواهم داستانش را برای شما بگویم، تبدیل به یک چاکراوارتین شد.

گفته می‌شود وقتی که یک چاکراوارتین از دنیا می‌رود ــ چون یک چاکراوارتین فقط در هر هزاران سال پدید می‌آید، یک وجود نادر است ــ با شادمانی بسیار در بهشت پذیرفته می‌شود و به جایگاه مخصوص برده می‌شود.

در افسانه شناسی جاینا (Jaina)، در بهشت، کوهی نظیر کوههای هیمالیا وجود دارد. کوههای هیمالیا فقط از صخره‌ها و زمین و یخ تشکیل شده‌اند. به همتای هیمالیا در بهشت سومرو (Sumeru) گفته می‌شود. سومرو، به معنای کوه نهایی می‌باشد: هیچ چیز نمی‌تواند بلندتر از آن باشد، هیچ چیز نمی‌تواند بهتر از آن باشد. از طلای ناب است؛ و در آن بجای صخره، الماس و یاقوت و زمرد قرار گرفته‌اند.

هنگامی که یک چاکراوارتین می‌میرد، به کوه سومرو هدایت می‌شود تا نامش را روی آن حک نماید. این موقعیت نادری است؛ که فقط یک بار در هر هزاران سال اتفاق می‌افتد. البته این فرد بی‌اندازه از اینکه قرار بود نامش را بر روی سومرو حک کند، هیجانزده بود. آن لیست ابدی تمام بزرگانی است که قبلاً وجود داشته‌اند، و نیز لیست بزرگانی است که به وجود خواهند آمد. این فرمانروا نیز عضوی از گروه ابر مردان می‌شد.

دربان بهشت به او ابزارهای لازم برای حک کردن نامش را داد. او می‌خواست چند تن از یارانش را که به دلیل مردن فرمانروای خود، خودکشی کرده بودند، با خود بیاورد ــ زیرا آنها نمی‌توانستند به زندگی بدون وجود او بیندیشند. همسرش، صدر اعظمش، فرماندهٔ ارشدش، تمام مردان بزرگی که اطراف او بودند خودکشی کرده بودند، بنابراین با او آمده بودند.

فرمانروا، از دربان خواست تا به همهٔ آنها اجازه دهد بیایند و او

را در حالی که نامش را حک می‌کند ببینند، زیرا چه لذتی دارد اگر در تنهایی نامت را حک کنی و هیچ کس آنجا نباشد که حتی تو را ببیند؟ ــ زیرا لذت حقیقی این است که تمام دنیا، این صحنه را ببینند.

دربان گفت: «به نصیحت من گوش کن، زیرا این کار، شغل موروثی من است. پدر من دربان بود، پدر او نیز دربان بود؛ برای قرنها ما دربان کوه سومرو بوده‌ایم. به نصیحت من گوش کن: آنها را با خود نبر؛ در غیر این صورت پشیمان می‌شوی.»

فرمانروا علت این امر را نمی‌فهمید، در عین حال نمی‌توانست نصیحت او را نیز نادیده بگیرد ــ چون آن مرد چه منفعتی در منع کردن او می‌توانست داشته باشد؟

دربان گفت: «اگر هنوز هم می‌خواهی آنها صحنه را ببینند، ابتدا خودت برو و نامت را حک کن؛ سپس برگرد و اگر خواستی آنها را با خود ببر. من هیچ مخالفتی ندارم. حتی اگر همین حالا بخواهی می‌توانی آنها را با خود ببری، اما فقط اگر تصمیم گرفتی به نصیحت من گوش نکنی، آنگاه دیگر شانسی برای عوض کردن تصمیمت نداری... آنها با تو خواهند بود. لذا تنها برو.»

این نصیحت بسیار عاقلانه‌ای بود. فرمانروا گفت: «پیشنهاد خوبی است. تنها می‌روم، نام خود را حک می‌کنم، برمی‌گردم و همهٔ شما را صدا می‌زنم.»

دربان گفت: «من هم با این کار بسیار موافقم.»

فرمانروا رفت و دید کوه سومرو زیر نور هزاران خورشید می‌درخشد ــ زیرا در بهشت آنقدر فقیر نخواهید بود که فقط یک خورشید داشته باشید. هزاران خورشید وجود داشت و کوه طلایی، بسیار بزرگتر از کوههای هیمالیا بود ــ کوههای هیمالیا تقریباً دو هزار مایل طول دارد! برای یک لحظه نتوانست چشمهایش را باز کند، آنجا بسیار درخشان بود. سپس شروع به پیدا کردن جا کرد، جایی مناسب، اما خیلی متعجب شد. هیچ جایی نبود؛ تمام کوه با اسامی حک شده بود.

نمی‌توانست آنچه را که می‌بیند باور کند. برای اولین‌بار از هویت واقعی خود آگاه شده بود. تا حالا فکر می‌کرد ابر مردی است که فقط یک بار در هزاران سال به وجود می‌آید. اما زمان سرآغازی ندارد؛ حتی هزاران سال نیز تفاوتی نمی‌کند، بنابراین در واقع، چاکراوارتین‌های بسیاری وجود داشته‌اند. هیچ جایی در روی بزرگترین کوه عالم وجود نداشت که او بتواند اسم کوچک خود را بنویسد.

برگشت، و حالا فهمیده بود چرا دربان حق داشت که همسر و فرمانده ارشد و صدر اعظم و سایر دوستان نزدیکش را نگه دارد. بهتر بود که آنها آن وضعیت را نبینند، زیرا هنوز می‌توانستند باور داشته باشند فرمانروای آنها یک موجود نادر است.

دربان را کناری کشید و گفت: «اما هیچ جایی وجود ندارد!»

دربان گفت: «این چیزی بود که من به تو می‌گفتم. کاری که باید

بکنی این است که چند اسم را پاک کنی و اسم خودت را جای آن بنویسی. این کاری است که انجام شده است. در طول عمرم دیده‌ام که این اتفاق افتاده است، پدرم هم می‌گفت، که این کار انجام شده است. پدر پدرم هم همینطور ــ هیچ یک از اعضای خانوادهٔ من هرگز کوه سومرو را خالی ندیده‌اند.

«هر زمان یک چاکراوارتین آمده است مجبور بوده چند اسم را پاک کند و اسم خودش را بنویسد. بنابراین کوه نشانگر تمام تاریخ چاکراوراتین‌ها نیست. بسیاری از آنها پاک شده‌اند و دوباره بسیاری حک شده‌اند. تو فقط کار خودت را بکن، و بعد اگر خواستی به دوستانت نشان دهی، می‌توانی آنها را داخل بیاوری.»

فرمانروا گفت: «نه، من نمی‌خواهم به آنها نشان دهم و حتی نمی‌خواهم اسم خودم را بنویسم. چه فایده دارد؟ ــ یک روز یک نفر می‌آید و آن را پاک می‌کند.»

«تمام زندگی من کاملاً بی‌معنی شده است. این تنها امید من بود که سومرو، کوه طلایی، در بهشت نام مرا در بر بگیرد. به این دلیل من زندگی کرده‌ام، زندگی خودم را به خطر انداخته‌ام؛ بخاطر آن حاضر بودم تمام مردم دنیا را بکشم. ولی هر کسی می‌تواند نام مرا پاک کند و نام خودش را بنویسد. بنابراین نوشتن آن چه فایده دارد؟ من اسمم را نمی‌نویسم.»

دربان خندید.

فرمانروا گفت: «چرا داری می‌خندی؟»

دربان گفت: «عجیب است، برای اینکه من این را از پدربزرگهای خود نیز شنیده‌ام ــ که چاکراوارتین‌ها می‌آیند، و وقتی تمام داستان را می‌بینند، برمی‌گردند؛ و اسامی خود را نمی‌نویسند. تو مورد جدیدی نیستی: هر کسی که کمی با هوش باشد، همین کار را می‌کند.»

در تمام این دنیا چه چیزی می‌توانید به دست بیاورید؟ چه چیز می‌توانید با خودتان همراه ببرید؟ نام، اعتبار، احترام؟ پول، قدرت؟ چه چیزی؟ هیچ چیز را نمی‌توانید با خودتان ببرید. همه چیز اینجا رها خواهد شد. و در آن لحظه متوجه خواهید شد که هرچه را که داشتید، متعلق به شما نبود؛ و فکر مالکیت نیز اشتباه بود. و بخاطر آن تباه شده بودید.

برای افزایش دارایی ــ برای داشتن پول بیشتر، قدرت بیشتر، برای تصرف زمینهای بیشتر ــ کارهایی می‌کردید که حتی نمی‌توانید بگویید صحیح بوده‌اند. دروغ می‌گفتید، صادق نبودید، صد چهره داشتید. حتی برای یک لحظه با هیچ کس حتی با خودتان صادق نبودید؛ نمی‌توانستید باشید. مجبور بودید دروغگو، حقه‌باز و متظاهر باشید، برای اینکه اینها چیزهایی هستند که به شما کمک می‌کنند در دنیا موفق شوید. درستی و اصالت به شما کمک نمی‌کند. درستکاری، صداقت و راستگویی به شما کمک نمی‌کند.

بدون دارایی، موفقیت و شهرت ــ چه هستید؟ نمی‌دانید. شما

یعنی نام شما، شهرت شما، اعتبار شما و قدرت شما. اما جدای از اینها، چه هستید؟ بنابراین تمام این متعلقات هویت شما را تشکیل می‌دهد. اینها یک وجود کاذب و دروغین به شما می‌بخشد. این، من (Ego) شماست.

این «من»، یک مسئله مرموز نیست، بلکه یک پدیدهٔ بسیار ساده است. نمی‌دانید چه کسی هستید، و زندگی بدون اینکه بدانید چه کسی هستید غیرممکن است. اگر من ندانم چه کسی هستم، پس اینجا چه کار می‌کنم؟ بنابراین هر کاری که من می‌کنم، بی‌معنا می‌شود. قبل از هر چیز باید بدانم که هستم: شاید آن زمان بتوانم کاری انجام دهم که فطرتم را ارضا کنم، کاری که مرا راضی کند و احساس راحتی و آرامش کنم.

ولی اگر ندانم که هستم، و کارها را انجام دهم، چگونه می‌توانم به جایی برسم که فطرتم و سرشتم قرار بود به آن برسد؟ من بدین سو و آن سو دویده‌ام، اما هیچ نقطه‌ای وجود ندارد که بتوانم بگویم: «من به جای مورد نظر رسیده‌ام، این مکانی است که دنبال آن می‌گشتم.»

نمی‌دانید کیستید، بنابراین به یک هویت کاذب احتیاج دارید تا جایگزین نمایید. دارایی شما، آن هویت کاذب را به شما می‌دهد.

مثل یک ناظر معصوم به این دنیا می‌آیید. همه، به این طریق و با کیفیتی مشابه از نظر آگاهی و شعور پا به این دنیا می‌گذارند. بعد شروع به معامله با این دنیای بزرگ می‌کنید. آنها خیلی چیزها دارند که به شما

بدهند؛ و شما فقط یک چیز دارید که بدهید و آن درستی و عزت نفس شماست. چیز زیادی ندارید، فقط یک چیز ـ می‌توانید آن را هر چیزی بنامید، معصومیت، هوشمندی، درستی. فقط یک چیز دارید.

یک کودک نیز به طور طبیعی به هر چه در اطراف می‌بیند علاقمند می‌شود. مدام می‌خواهد این و آن را داشته باشد؛ این بخشی از طبیعت انسان است: اگر شما به طفل کوچک نگاه کنید، حتی به یک طفل تازه متولد شده، می‌بینید که کورمال کورمال در حال جستجوی چیزی است؛ دستان او تلاش می‌کنند چیزی را پیدا کنند. او سفرش را آغاز کرده است.

در این سفر او خود را می‌بازد، زیرا شما هیچ چیزی را در این دنیا بدون پرداختن بهای آن به دست نمی‌آورید. طفل بیچاره نمی‌تواند بفهمد که چیزی که او می‌بخشد آن قدر گرانبهاست که اگر تمام دنیا در یک طرف قرار بگیرد، و درستی او در طرف دیگر، آنگاه درستی او بسیار سنگین‌تر و گرانبهاتر خواهد بود. طفل هیچ راهی برای دانستن این موضوع ندارد. مسئله این است، زیرا چیزی را که دارد، براحتی بدست آورده است. به او بخشیده شده است.

اجازه بدهید داستانی برایتان نقل کنم که این مسئله را روشن کند.

یک مرد ثروتمند، خیلی ثروتمند، در نهایت بسیار ناامید شد، که نتیجهٔ طبیعی تمام موفقیتهاست. هیچ چیز مانند موفقیت، زوال پیدا

نمی‌کند. موفقیت فقط زمانی قابل توجه است که آدم ناموفقی باشید. زمانی که موفق شدید، آن وقت می‌فهمید که به وسیلهٔ این دنیا، به وسیلهٔ مردم و به وسیلهٔ اجتماع فریب خورده بودید. وی، ثروت بسیاری داشت، اما آرامش خاطر نداشت. بنابراین در جستجوی آرامش خاطر بود.

این چیزی است که در آمریکا در حال روی دادن است. در آمریکا مردم بیشتر از هر جای دیگری در دنیا به دنبال آرامش خاطر هستند. در هندوستان من هرگز به کسی بر نخورده‌ام که به دنبال آرامش خاطر باشد. چون ابتدا باید آرامش شکم مد نظر قرار گیرد. و آرامش خاطر مرحلهٔ بسیار بعید و دوری است. فکر و شکم، تقریباً میلیونها مایل از یکدیگر فاصله دارند.

اما در آمریکا همهٔ مردم به دنبال آرامش خاطر هستند، و البته هنگامی که به دنبال آن هستید، آنگاه اشخاصی آماده‌اند تا آن را به شما بدهند. این یک قانون سادهٔ علم اقتصاد است: هرگاه تقاضا وجود داشته باشد، عرضه نیز ایجاد می‌شود. اهمیتی ندارد که آیا حقیقتاً به آنچه تقاضا می‌کنید نیاز دارید یا خیر. هیچ کس نیز به خود زحمت نمی‌دهد که ببیند کالای عرضه شده چه چیز به شما می‌دهد ـ می‌خواهد فقط تبلیغات و هیاهو باشد و یا یک چیز واقعی و معتبر.

با دانستن این قانون ساده، که هرگاه تقاضا وجود داشته باشد عرضه نیز ایجاد می‌شود، مردم زیرک و باهوش یک قدم جلوتر رفته‌اند.

اکنون آنها می‌گویند: «لازم نیست که صبر کنید تا تقاضا به وجود بیاید، می‌توانید تقاضا را ایجاد کنید.» و تمام هنر تبلیغات در همین است: تبلیغات تقاضا ایجاد می‌کند. قبل از آنکه تبلیغات را بخوانید یا ببینید چنین تقاضایی ندارید، هرگز حس نکرده بودید که این نیاز را دارید. ولی با خواندن یا دیدن تبلیغات، ناگهان حس می‌کنید: «خدای من، من تا حالا این چیز را نداشتم و چقدر احمق هستم که تا حالا نمی‌دانستم این چیز وجود دارد.»



در آمریکا مردم بیشتر از هر جای دیگری در دنیا به دنبال آرامش خاطر هستند. در هندوستان من هرگز به کسی برنخورده‌ام که به دنبال آرامش خاطر باشد. چون ابتدا باید آرامش شکم مد نظر قرار گیرد.

پیش از اینکه فردی شروع به تولید و ساخت کالایی کند، حتی از سالها قبل ــ سه یا چهار سال قبل ــ شروع به تبلیغات می‌کند. تا زمانی که در ذهن مردم تقاضایی نسبت به کالایی وجود نداشته باشد، کالای موردنظر به بازار عرضه نمی‌شود. و به محض اینکه تقاضا به وجود بیاید، در همان زمان عرضه نیز میسر می‌شود.

برنارد شاو گفته است هنگامی که تازه کار بود و اولین کتابش را چاپ کرد، تقاضایی برای آن وجود نداشت ــ زیرا هیچ کسی برنارد شاو را نمی‌شناخت و در مورد او چیزی نشنیده بود. لذا چگونه می‌شد تقاضا کرد که: «من کتاب نمایشنامهٔ برنارد شاو را می‌خواهم.» بنابراین تمام روز را صرف چه کاری می‌کرد؟ ... او کتاب را منتشر کرد ــ خودش کتاب را منتشر، و هزینهٔ چاپ آن را شخصاً فراهم کرد ــ سپس از یک کتابفروشی به کتابفروشی دیگر می‌رفت، و سؤال می‌کرد: «آیا کتاب جرج برنارد شاو را دارید؟»

فروشندگان می‌گفتند: «جرج برنارد شاو؟ اسمش را هم نشنیده‌ایم.»

برنارد شاو جواب می‌داد: «عجیب است که تاکنون اسم چنین مرد بزرگی را نشنیده‌اید در حالی که یک کتابفروشی را اداره می‌کنید؟ شاید شما به روز نیستید یا مشکل دیگری دارید؟ اولین کاری که باید بکنید این است که کتاب برنارد شاو را تهیه کنید.» برنارد شاو تنها یک کتاب منتشر کرده بود، ولی تبلیغ چندین کتاب مختلف را می‌کرد، زیرا وقتی به جاهای مختلف می‌روید، چرا فقط در مورد یک کتاب تبلیغ کنید؟ نوشتن تنها یک کتاب انسان را نویسندهٔ بزرگی نمی‌کند.

او هربار با لباسهای مختلفی به کتابفروشیها می‌رفت ــ گاهی اوقات با کلاه، مواقع دیگر با عینک. تماسهای تلفنی مردم به خانه جرج برنارد شاو شروع شد. او مجبور بود تمام این کارها را به تنهایی

انجام دهد ــ تبلیغات، تهیه و تدارک کتاب؛ و بدین ترتیب اولین کتابش را به فروش رسانید. در خیابان از مردم سؤال می‌کرد: «آیا در مورد... چیزی شنیده‌اید؟ چون من مطالب زیادی دربارهٔ کتابی که اخیراً فردی به نام جرج برنارد شاو به چاپ رسانیده است شنیده‌ام. مردم می‌گویند که کتابی خارق‌العاده و بی‌نظیر است. شما هم در این مورد چیزی شنیده‌اید؟»

آنها می‌گفتند: «ما حتی اسمش را هم نشنیده‌ایم.» او در جواب می‌گفت: «عجیب است. فکر می‌کردم لندن یک جامعهٔ فرهنگی است.» او به کتابخانه‌ها و باشگاهها و هر جایی که احتمال وجود تقاضا بود می‌رفت و تقاضا را به وجود می‌آورد. او کتابش را فروخت ــ در حالی که به‌طور مداوم به کارش ادامه می‌داد ــ و در نهایت یکی از بزرگترین نویسندگان زمان خود شد. زیرا او تقاضا را ایجاد کرده بود.

اگر موفق هستید، دیگر به کسی برای ایجاد تقاضا جهت رسیدن به آرامش خاطر نیاز نیست. در مسیر موفقیت ، ناچار آرامش خاطر خود را از دست می‌دهید. این یک روند طبیعی است. موفقیت، آرامش را از خاطرتان دور می‌کند. براحتی تمامی چیزهای با اهمیت زندگیتان را از جمله: آرامش، سکوت، شادی و عشق را از شما می‌گیرد. و بتدریج همه چیز را از شما سلب می‌کند. در پایان ، دستهای شما پر از چیزهای زاید و بدرد نخور می‌شود، و تمامی چیزهای باارزش از دست می‌رود. اینجاست که ناگهان متوجه می‌شوید که به آرامش خاطر نیاز دارید.

به سرعت عرضه کنندگانی به وجود می‌آیند، که هیچ چیزی در مورد ذهن یا آرامش نمی‌دانند. من کتابی تحت عنوان «آرامش خاطر» نوشتهٔ یک خاخام یهودی، به نام جوشوا لایب‌من (Joshua Liebman) خوانده‌ام. تمام کتاب را مرور کردم؛ نویسنده نه تنها چیزی در مورد ذهن نمی‌دانست بلکه هیچ اطلاعاتی نیز در مورد آرامش نداشت. اما یک تاجر موفق است. او بدون اینکه در مورد آرامش خاطر چیزی بداند کار موفقی انجام داده است.

کتاب او یکی از پر فروشترین کتاب‌های دنیاست زیرا هر کسی که به دنبال آرامش خاطر است، دیر یا زود کتاب جوشوا لایب‌من را خواهد خواند. کتاب زیبا نوشته شده است. جوشوا نویسندهٔ خوبی است، نوشته‌اش خیلی فصیح، پرجاذبه و اثرگذار است؛ و انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ولی آرامش خاطر همچنان دست نیافتنی باقی مانده و حتی ممکن است با خواندن این کتاب دست نیافتنی‌تر نیز به نظر بیاید.

در واقع، اینکه یک نفر بداند که آرامش چیست، و خاطر چیست، نمی‌تواند کتابی با عنوان «آرامش خاطر» بنویسد، زیراکه ذهن مسبب همهٔ ناآرامی‌ها و بی‌قراریهاست. هنگامی آرامش وجود دارد که ذهن وجود نداشته باشد ــ بنابراین کالایی به نام آرامش خاطر وجود ندارد. در جایی که ذهن یافت شود، آرامش نیست. در جایی که آرامش وجود داشته باشد، ذهن راهی ندارد. اما اگر کسی کتابی با عنوان «آرامش بی ذهنی» بنویسد، هیچ کس حاضر به خرید آن نخواهد شد.

من خیلی فکر کردم... و دیدم هیچ کس کتابی با عنوان «آرامش بی‌ذهنی» را نمی‌خرد. برای آنها این امر کاملاً بی‌معنی خواهد بود، در صورتی که این امر یک حقیقت محض است.

یک کودک از آنچه همراهش است بی‌خبر است. مرد ثروتمند نیز در موقعیتی مشابه بود. او مردی بسیار ثروتمند بود، و هر چیز که در دنیا می‌شود تصورش را کرد برایش مهیا بود، ولی همچنان به دنبال آرامش خاطر می‌گشت. او به نزد اشخاص خردمند و فرزانه می‌رفت و همگی نصایح گرانبهایی به او می‌کردند، ولی نصیحت به کسی کمک نمی‌کند.

در واقع، فقط افراد نادان نصیحت می‌کنند، و فقط افراد نادان هستند که نصیحت را به کار می‌گیرند. افراد عاقل زیاد تمایل به نصیحت کردن ندارند زیرا یک فرد عاقل بخوبی می‌داند آنچه که به وفور به انسان داده می‌شود نصیحت است، و آن چیزی که راحت به وسیلهٔ شخص مقابل پذیرفته نمی‌شود نیز نصیحت است، بنابراین چرا خودش را به دردسر بیندازد؟

یک فرد عاقل ابتدا شما را آمادهٔ پذیرش پند و اندرز می‌کند. او در ابتدا نصیحت نمی‌کند؛ چون شما نیاز به آمادگی دارید. ممکن است سالها طول بکشد که شما را آماده کند. وقتی زمین آماده شد، تنها آن موقع است که می‌توان دانه‌ها را کاشت. تنها یک فرد نادان روی صخره‌ها و سنگها دانه می‌پاشد بدون فکر کردن به این موضوع که

دانه‌ها به هدر می‌روند.

تمامی آن افراد فرزانه مرد ثروتمند را نصیحت کردند، اما هیچ کدام مؤثر واقع نشد. در آخر یک روز مردی که او به سراغش نرفته بود، و به هیچ عنوان مرد فرزانه‌ای نبود ــ حتی برعکس احمق‌ترین فرد روستا تلقی می‌شد ــ او را سر راه متوقف ساخت و گفت: «وقتت را بیهوده تلف می‌کنی. هیچ کدام از این مردان فرزانه نیستند؛ من آنها را خوب می‌شناسم، اما از آنجایی که به احمق بودن معروف هستم هیچ کس حرف مرا باور نمی‌کند. شاید تو نیز حرف مرا باور نکنی، اما من شخصی فرزانه را می‌شناسم. با دیدن عذاب مداوم تو برای پیداکردن آرامش خاطر، فکر کردم اگر فرد مناسب را به تو نشان دهم برایت خوب خواهد بود وگرنه من فردی احمق هستم؛ و هیچ کس از من پند و اندرز نمی‌خواهد و من نیز هرگز هیچ کس را نصیحت نکرده‌ام. ولی برایم خیلی سخت بود که تو را اینطور ناراحت و غمزده ببینم، بنابراین سکوتم را شکستم. به سراغ این مردی که می‌گویم در روستای مجاور برو.»

مرد ثروتمند به سرعت و با کیف بزرگی پر از الماسهای گرانقیمت سوار بر اسب زیبایش، به طرف آن روستا رفت. در آن دهکده آن مرد را دید ــ وی مردی صوفی‌مسلک معروف به ملاّنصرالدین بود. از ملاّ پرسید: «آیا می‌توانی مرا در به دست آوردن آرامش خاطر کمک کنی؟» ملاّ گفت: «کمک؟ من می‌توانم آن را به تو بدهم».

مرد ثروتمند فکر کرد، «چقدر عجیب است. اول پیشنهاد آن فرد دیوانه؛ و من در نهایت ناامیدی فکر کردم که پیشنهادش برایم ضرری نداشته باشد و اینجا آمدم. ولی این مرد حتی بیشتر از مرد قبلی دیوانه به نظر می‌رسد: چون می‌گوید می‌توانم آن را به تو بدهم.»

مرد ثروتمند گفت: «تو می‌توانی آن را به من بدهی؟ من نزد تمامی فرزانگان رفته‌ام؛ آنها همگی مرا نصیحت کردند ــ این کار را بکن، آن کار را بکن. به زندگی‌ات نظم بده، اعمال خیر انجام بده، به فقرا کمک کن، بیمارستان بساز و کارهای متفاوت دیگر. آنها این چیزها را به من می‌گویند و من حقیقتاً همهٔ آن کارها را انجام داده‌ام؛ ولی نه تنها کمکی به من نشد، بلکه مشکلاتم



در واقع، اینکه یک نفر بداند که آرامش چیست، و خاطر چیست، نمی‌تواند کتابی با عنوان «آرامش خاطر» بنویسد، زیرا که ذهن مسبب همهٔ ناآرامی‌ها و بی‌قراریهاست. هنگامی آرامش وجود دارد که ذهن وجود نداشته باشد. بنابراین کالایی به نام آرامش خاطر وجود ندارد.

بیشتر و بیشتر شد. و تو می‌گویی می‌توانی آن را به من بدهی؟»

ملاّ گفت: «این چیز ساده‌ای است. از اسب پایین بیا.»

مرد ثروتمند از اسب پیاده شد. در حالی که کیفش را بغل کرده بود، ملاّ پرسید: «چه چیزی در کیف داری که این چنین محکم آن را به قلبت چسبانده‌ای؟»

مرد گفت: «اینها الماسهای گرانبهایی هستند. اگر بتوانی به من آرامش بدهی، این کیف را به تو خواهم داد.» اما قبل از اینکه بتواند به خودش بیاید، ملاّ کیف را از او قاپید و فرار کرد. مرد ثروتمند چند لحظه‌ای در حالت شوک ماند. نمی‌دانست چه باید بکند. ولی بعد دنبال ملاّ دوید. اما آنجا محل زندگی ملاّ بود ــ و تمامی کوچه پس کوچه‌ها و میان‌برها را می‌شناخت، و همینطور می‌دوید. مرد ثروتمند خیلی چاق بود و در تمام زندگی‌اش حتی یکبار هم ندویده بود... مرتباً فریاد می‌زد، نفس نفس می‌زد، ناله می‌کرد و اشک می‌ریخت. با خود گفت: «من کاملاً فریب خوردم! این مرد نتیجهٔ تمام زحماتم را در زندگی، همهٔ دارایی‌ام را با خود برد؛ همه چیزم را با خود برد.»

مردم زیادی او را دنبال می‌کردند، و همگی می‌خندیدند. او گفت: «آیا همهٔ شما دیوانه‌اید؟ آیا مردم این شهر همه دیوانه‌اند؟ من کاملاً نابود شده‌ام، و به جای اینکه دزد را بگیرید همگی می‌خندید.»

آنها گفتند: «او دزد نیست، بلکه مرد بسیار فرزانه‌ای است.»

مرد ثروتمند گفت: «آن مرد دیوانه در روستای خودمان مرا به

این دردسر انداخت!» همچنان که می‌دوید و عرق می‌ریخت، ملاّ را تعقیب می‌کرد. ملاّ دوباره زیر همان درختی که اسب آن مرد کنارش بود برگشت و همانجا نشست، مرد ثروتمند نیز گریه‌کنان و فریادزنان رسید. ملاّ گفت: «بیا کیفت را بگیر.» مرد ثروتمند کیف را گرفت و به قلبش فشرد. ملاّ گفت: «چه احساسی داری؟ آیا آرامش خاطر احساس می‌کنی؟»

مرد ثروتمند گفت: «بله، احساس آرامش زیادی می‌کنم. تو مرد عجیبی هستی، و راه و روش عجیبی داری.»

ملاّ گفت: «روش عجیبی نیست ـ تنها یک عمل سادهٔ ریاضی است. تو همهٔ چیزهایی راکه داری، به عنوان امری بدیهی و مسلم فرض می‌کنی. تنها باید موقعیتی ایجاد شود که آن را از دست بدهی؛ آنوقت خیلی سریع متوجه می‌شوی که چه چیز با ارزشی را از دست داده‌ای. تو چیز تازه‌ای را به دست نیاوردی؛ این همان کیفی بود که بدون هیچ آرامش خاطری همراه خود داشتی. اکنون همان کیف را در بغلت داری و هرکس با نگاه به تو متوجه آرامش و راحتی‌ات خواهد شد. به خانه‌ات برگرد و برای مردم دردسر ایجاد نکن.»

مسئله یک کودک هم همینطور است، زیرا او بی‌گناه می‌آید، و حاضر است هر چیزی بخرد و در عوض معصومیتش را بدهد. در ازای خرید هر چیز بدرد نخوری، شهامتش را بدهد. حاضر است فقط اسباب بازی بخرد ـ آیا برای او چیزی در این دنیا به غیر از اسباب بازی وجود

دارد؟ ـ و زلالیتش را از دست بدهد. تنها هنگامی متوجه مسئله خواهد شد که تمامی اسباب بازیها متعلق به او هستند ولی هیچ احساس لذتی از آنها نمی‌کند، یا هیچ احساس موفقیت و یا رضایتی از آنها ندارد. بعداً متوجه می‌شود که چه چیزی را از دست داده ـ و در واقع خود وی آن را از دست داده است.

در یک دنیای بهتر، خانواده‌ها از کودکان یاد خواهند گرفت. برای یاددادن به کودکان عجله دارید. به نظر نمی‌رسد کسی مایل باشد از آنها چیزی یاد بگیرد، در حالی‌که آنها چیزهای زیادی برای یاد دادن به شما دارند. و شما چیزی برای یاد دادن به آنها ندارید.

فقط به این دلیل که شما بزرگتر و قویترید، می‌خواهید آنها را مانند خودتان بسازید بدون اینکه حتی به این مسئله فکر کنید که خودتان چه هستید، به چه چیزی رسیده‌اید، چه موضعی در این دنیا دارید. آدم مسکینی هستید؛ و آیا همان را برای فرزندانتان می‌خواهید؟

اما هیچ کس تصور نمی‌کند که انسانها می‌توانند از کودکان کوچک چیزی بیاموزند. کودکان به دلیل اینکه مدت زیادی از آمدنشان به این دنیا نمی‌گذرد، کاملاً تازه و باطراوتند و حامل چیزهای زیادی از آن دنیا می‌باشند. آنها سکوت رحم و سکوت هستی را به همراه دارند.

همیشه به‌خاطر داشته باش که به ناشناخته‌ها اطمینان کنی. شناخته‌ها مربوط به ذهن هستند. چیزهای ناشناخته نمی‌توانند مربوط به ذهن باشند. ممکن است هر چیز دیگری باشند ولی ذهن نیستند. آن

چیز که در مورد ذهن مسلم است این است که ذهن انبوهی از شناخته‌هاست. برای مثال، اگر در جاده‌ای به یک دو راهی برسید، ذهن می‌گوید: «از این‌راه برو، آشنا به نظر می‌رسد.» ــ این ذهن است. ولی اگر شما به درونتان گوش کنید، مایل است به سمت ناشناخته‌ها و ناآشناها برود. وجود همواره ماجراجوست. ذهن خیلی سنت‌گرا و محافظه کار است. او می‌خواهد همیشه در راههای امتحان شده، و جای پای قبلی گام بردارد، همیشه بی‌دردسرترین و آسانترین راه ممکن را انتخاب می‌کند.

بنابراین همیشه به ناشناخته‌ها گوش کن. و عزمت را جزم کن تا به سوی ناشناخته‌ها بروی.

برای تعالی و رسیدن به مقصد نهایی، نیاز به شهامتی زیاد و نترسی هست. افرادی که سرتاسر وجودشان مملو از ترس است هیچوقت از مرز شناخته‌ها فراتر



در یک دنیای بهتر، خانواده‌ها از کودکان یاد خواهند گرفت. شما برای یاددادن به کودکان عجله دارید و به نظر نمی‌رسد کسی بخواهد از آنها چیزی یاد بگیرد، در حالی که آنها چیزهای زیادی برای یاد دادن دارند.

نمی‌روند. چیزهای شناخته شده، نوعی احساس آسودگی، امنیت و اطمینان به انسان می‌دهند چون شناخته شده‌اند. آدم به آنها آگاهی کامل دارد، و می‌داند چگونه با آنها رفتار کند. آدم حتی می‌تواند تقریباً خواب باشد و با شناخته‌ها سر و کار داشته باشد ــ نیازی به بیدار بودن هم نیست؛ این راحتی است که با شناخته‌ها وجود دارد.

لحظه‌ای که از مرز شناخته‌ها عبور می‌کنید، ترس به سراغتان می‌آید، زیرا در آن لحظه نادانید و نمی‌دانید که چه باید کرد، و چه نباید کرد. در آن لحظه از خودتان مطمئن نیستید، از اینکه اشتباه بکنید؛ یا به بیراهه بروید. این ترسی است که انسان را افسار بستهٔ شناخته‌ها می‌کند، و زمانی که انسان افسارش دست شناخته‌ها باشد، عملاً مرده است.

زندگی زمانی معنا دارد که با خطر همراه باشد ــ هیچ راه دیگری برای زندگی وجود ندارد. فقط با عبور از خطرهاست که زندگی به بلوغ و رشد می‌رسد. انسان محتاج است که ماجراجو باشد، همیشه حاضر باشد برای رسیدن به ناشناخته‌ها، شناخته‌ها را به خطر بیندازد. و هنگامی که کسی لذت آزادی و نترسی را چشید، هیچ‌گاه پشیمان نمی‌شود زیرا تازه در آن هنگام است که معنی زندگی کردن در مطلوب‌ترین حالت را درک می‌کند. آن هنگام است که معنی روشن کردن مشعل زندگی را از هر دو سمت آن می‌فهمد. در آن موقع حتی یک لحظه آن سختیها در مقابل یک عمر زندگی معمولی و پیش پا افتاده، بهتر و مسرت‌بخش‌تر به نظر می‌رسد.

وقتی عامل جدیدی به زندگی شما وارد می‌شود پذیرای آن باشید



جدید ناآشناست، ممکن است دوست باشد، یا اینکه دشمن، چه کسی می‌داند؟ راهی برای دانستن نیز وجود ندارد! تنها راه برای دانستن این است که به آن اجازهٔ ورود بدهیم، و بعد نگرانی و ترس پدیدار می‌شود.

عامل جدید از شما نشأت نمی‌گیرد، بلکه از فراسوی شما می‌آید و جزئی از شما نیست. تمام گذشته‌تان درگرو است. این عامل جدید با شما پیوستگی ندارد. از اینروست که وحشت به وجود می‌آید. شما با یک روش خاص زندگی کرده و تفکرتان در یک مسیر مشخص بوده است، و زندگی راحتی مبتنی بر اعتقاداتتان ساخته‌اید. ناگهان عامل جدیدی به زندگی‌تان وارد می‌شود. حال تمام زندگی گذشته‌تان در معرض اختلال قرار می‌گیرد. اگر به آن عامل جدید اجازهٔ ورود بدهید دیگر هرگز مثل قبل نخواهید بود، و عامل جدید شما را تغییر خواهد داد.

مخاطره‌آور است. معلوم نیست که آن عامل جدید چه موقع تمام می‌شود. چیزهای قدیمی شناخته شده و آشنا هستند، و با آنها مدتهای مدید زندگی کرده و به آنها عادت کرده‌اید. ولی چیزهای جدید ناآشنا هستند، ممکن است دوست باشند و یا اینکه دشمن، چه کسی می‌داند؟ راهی نیز برای فهمیدن این مسئله وجود ندارد! تنها راه برای دانستن این است که به آن اجازهٔ ورود بدهیم؛ و بعد نگرانی و ترس پدیدار می‌شود.

در عین حال نمی‌توانید آن را رد کنید، زیرا چیزهای قدیمی هم آن چیزی که به دنبالش بوده‌اید را به شما نداده است. چیزهای قدیمی قولهای زیادی داده بودند اما وعده‌ها انجام نشده است. چیزهای قدیمی آشنا هستند اما محقر و رقت‌آورند. چیزهای جدید ممکن است ناراحتی به وجود بیاورند اما این امکان وجود دارد که برای شما سعادت و لذت به همراه داشته باشند. بنابراین نه می‌توانید آن را رد کنید و نه می‌توانید آن را بپذیرید. از اینرو متزلزل می‌شوید، می‌لرزید، و دلهره‌ای بزرگ در درونتان ایجاد می‌گردد. این حالت طبیعی است، و هیچ اشتباهی واقع نشده است. در واقع این حالتی است که همیشه بوده و خواهد بود.

سعی کنید پیدایش عامل جدید را بفهمید. هرکس در دنیا می‌خواهد که جدید و تازه باشد، زیرا هیچ کس از چیزهای کهنه و قدیمی راضی نیست. هیچ کس از چیزهای کهنه و قدیمی نمی‌تواند خوشحال باشد، زیرا آنها هرچه که باشند معلوم و شناخته شده هستند.

چیزی که یک‌بار شناخته می‌شود تکراری؛ کسل کننده و یکنواخت می‌شود. انسان تمایل دارد که خودش را از دست آن خلاص کند. انسان تمایل به اکتشاف و ماجراجویی دارد. مایل است تازه بشود، اما موقعی که عامل جدید درِ شما را می‌زند عقب می‌کشید، پس می‌زنید و خودتان را پشت چیزهای کهنه و قدیمی پنهان می‌کنید. این یک معضل است.

چطور ما می‌توانیم تازه بشویم؟ ــ در حالی که هر فردی این را می‌خواهد. اینجا شهامت لازم است، ولی نه یک شهامت معمولی؛ بلکه یک شهامت فوق‌العاده نیاز هست. چون دنیا پر از انسانهای ترسوست لذا مردم از رشد یافتن بازمانده‌اند. چگونه ممکن است در عین حالی که ترسو هستید رشد کنید؟ هر موقعیت جدیدی که پیش می‌آید خودتان را جمع کرده و عقب می‌کشید، چشمهایتان را به روی آن می‌بندید. در این صورت چگونه می‌توانید رشد کنید؟ چگونه می‌توانید باشید در حالی که فقط وانمود می‌کنید هستید.

و چون نمی‌توانید رشد کنید مجبورید رشدهای جایگزین پیدا کنید. شما رشد نمی‌کنید، اما حساب بانکی‌تان می‌تواند رشد کند ــ این یک جایگزینی است. این رشد دیگر نیاز به شهامت ندارد، کاملاً با ترس و زبونی شما هماهنگ است. وقتی حساب بانکی شما رشد می‌کند فکر می‌کنید که این شما هستید که دارید رشد می‌کنید. فرد محترم‌تری می‌شوید، اسم و شهرتتان بالا می‌رود و فکر می‌کنید که رشد

کرده‌اید. ولی فقط خودتان را فریب می‌دهید. اسم شما، خود شما نیست، حتی شهرت شما نیز خود شما نیست. حساب بانکی‌تان موجودیت شما را تشکیل نمی‌دهد. اما اگر به هستی خودتان درست فکر کنید، چیزی درونتان تکان خواهد خورد، زیرا اگر می‌خواهید رشد کنید بایستی ترس و بزدلی را به دور اندازید.

ما چطور تازه می‌شویم؟ از خودمان تازه نمی‌شویم بلکه تازگی از فراسوی ما می‌آید؛ از خدا. تازگی از هستی می‌آید. ذهن همیشه کهنه است. ذهن هیچ وقت جدید نیست؛ انبوهی از گذشته‌هاست. تازگی از فراسو می‌آید؛ هدیه‌ای از جانب خدا. از ماورا می‌آید و متعلق به ماورا است.



شما یک جزیره نیستید، شما ممکن است ماورا را فراموش کرده باشید ولی ماورا شما را فراموش نکرده است. کودک ممکن است مادر را فراموش کند ولی مادر هرگز کودکش را فراموش نمی‌کند. جزء ممکن است فکر کند «من مجزا و منفک هستم»، اما کل می‌داند که شما مجزا و منفک نیستید.

ناشناخته‌ها و آنچه مربوط به ماوراست، به درون شما وارد شده است. به درون شما وارد شده زیرا در مقابل ناشناخته‌ها محفوظ و دورافتاده نیستید؛ شما یک جزیره نیستید. ممکن است ماورا را فراموش کرده باشید ولی ماورا شما را فراموش نکرده است. کودک ممکن است مادر را فراموش کند، ولی مادر هرگز کودکش را فراموش نمی‌کند. جزء ممکن است فکر کند: «من مجزا و منفک هستم»، اما کل می‌داند که شما مجزا و منفک نیستید. کل به درون شما وارد شده است و هنوز در تماس با شماست. به همین دلیل است که چیزهای جدید همچنان می‌آیند، هر چند شما از آنها استقبال نمی‌کنید. آنها هر صبح و عصر می‌آیند، به هزار و یک راه می‌آیند. اگر چشم دیدن داشته باشید، خواهید دید که به طور پیوسته و مداوم به سوی شما می‌آیند.

هستی به روی شما می‌بارد، اما محصور در گذشته‌تان هستید. در واقع در نوعی گور قرار دارید. فاقد حساسیت بوده و بی‌توجه شده‌اید. به دلیل ترستان حساسیتتان را از دست داده‌اید. حساس بودن به مفهوم احساس کردن ـ میل و آرزوی جدید، و لرزیدن و هیجان زده‌شدن از چیزهای جدید است. به مفهوم شور و شعف بخاطر چیز جدید، و حس ماجراجویی که به دنبال آن پدید می‌آید است. در این حالت به سوی ناشناخته‌ها حرکت می‌کنید، بدون اینکه بدانید دقیقاً به کجا دارید می‌روید.

ذهن این را دیوانگی می‌پندارد. فکر می‌کند که ترک کردن

گذشته‌ها و به دور انداختن آنها منطقی نیست. ولی خدا همیشه تازه و جدید است. به همین دلیل ما زمانهای گذشته یا آینده را برای خدا به‌کار نمی‌بریم. ما نمی‌توانیم بگوییم: «خدا بود» یا «خدا خواهد بود.» ما فقط زمان حال را می‌توانیم به کار ببریم و بگوییم: «خدا هست». او همیشه تازه و بکر است. در درون شما وارد شده و حضور دارد.

بخاطر داشته باشید، هر چیز جدیدی که به زندگی شما وارد می‌شود پیامی از جانب خداست. اگر آن را بپذیرید فردی مذهبی هستید و اگر آن را رد کنید فردی غیرمذهبی هستید. انسان فقط نیاز دارد قدری بیشتر آرام باشد تا چیزهای جدید را بپذیرد؛ قدری بازتر باشد تا اجازه دهد که عامل جدید به زندگی‌اش وارد شود. اجازه بدهید خدا به درون شما وارد شود.

این معنای کامل دعا (prayer) یا مراقبه (meditation) است ـ خودتان را می‌گشایید، می‌گویید «بله»، می‌گویید «وارد شو». «من خیلی منتظر بوده‌ام، متشکرم که آمده‌ای.» همیشه عامل جدید را با شادی فوق‌العاده پذیرا شوید. حتی اگر بعضی وقتها آن عامل جدید برای شما ناراحتی ایجاد کند، ولی ارزشش را دارد. زمانی که بعضی وقتها شما را از راحتتان خارج کرده، در جوی آب بیاندازد، بازهم ارزشش را دارد زیرا فقط از طریق آزمون و خطا است که انسان یاد می‌گیرد، و تنها از میان مشکلات است که انسان رشد می‌کند. چیز جدید با خود مشکلات به همراه می‌آورد. به همین دلیل است که گذشته را انتخاب می‌کنید ـ زیرا

هیچ مشکلی را به همراه نمی‌آورد. مثل دلخوشی و تسلی خاطر، مثل یک پناهگاه و جای امن است.

و حالا عامل جدید که کامل و عمیق پذیرفته شده و می‌تواند شما را تغییر داده و دگرگون کند. شما نمی‌توانید عامل جدید را به زندگی‌تان بیاورید؛ زیرا خودش می‌آید. فقط می‌توانید آن را قبول کرده و یا رد کنید. اگر آن را رد کنید، مثل یک سنگ برجا می‌مانید، بسته و مرده. اگر آن را بپذیرید تبدیل به یک گل می‌شوید، شروع به بازشدن می‌کنید... و این بازشدن یک جشن است.



شما نمی‌توانید عامل جدید را به زندگی‌تان بیاورید، زیرا خودش می‌آید. فقط می‌توانید آن را قبول کرده و یا رد کنید.

فقط ورود عامل جدید به زندگی می‌تواند شما را تغییر بدهد، راه دیگری برای دگرگونی وجود ندارد. بخاطر داشته باشید، که این مسئله ارتباطی به شما و تلاشتان ندارد؛ البته اینکه کاری انجام ندهید به مفهوم این نیست که از فعالیت دست بکشید بلکه به مفهوم فعالیت بدون میل یا عدم

جهت‌گیری و اثر گرفتن از گذشته است. جستجو برای عامل جدید یک جستجوی معمولی نمی‌تواند باشد، زیرا وقتی چیزی جدید است شناخته شده نیست ــ چطور باید آن را جستجو کرد؟ عامل جدید را نمی‌شناسید، با آن هرگز برخورد نداشته‌اید.

جستجو برای عامل جدید باید مثل یک اکتشاف باز باشد. آدم چیزی از آن نمی‌داند و باید در حالتی از ندانستن شروع کند، مثل یک بچه. باید معصومانه جلو برود ــ و از پیشامدها پرشور و شوق گردد. امکان وقوع پیشامدها همیشه است.

شما هیچ کاری برای ایجاد عامل جدید نمی‌توانید انجام بدهید، زیرا هرچه که انجام بدهید قدیمی، و مربوط به گذشته است. اما به این مفهوم نیز نیست که دست از فعالیت بکشید بلکه به مفهوم فعالیت بدون میل یا عدم جهت‌گیری و اثر گرفتن از گذشته است ــ در واقع فعالیت به صورت مراقبه، فعالیت خودبخود و بدون برنامه‌ریزی قبلی است. پس اجازه بدهید که لحظه‌ها سرنوشت‌ساز باشند.

تصمیم خودتان را تحمیل نکنید، زیرا تصمیم شما متعلق به گذشته است و عامل جدید را از بین می‌برد. فقط مثل یک بچه، در لحظه عمل کنید. کاملاً خودتان را در لحظه رها کنید ــ و لذا هر روز روزنهٔ جدید، فروغ جدید و بصیرت جدیدی خواهید یافت. و این بصیرتهای جدید شما را تغییر خواهد داد. یک روز، به ناگهان می‌بینید که در هر لحظه‌تان جدید هستید. چیزهای قدیمی دیگر باقی

نمی‌مانند، مثل ابر در اطراف شما نمی‌چرخند. مثل یک قطره شبنم، تازه و جوان هستید.

این معنای واقعی تجدید حیات یا قیامت (resurrection) است. اگر این را بفهمید آنوقت از قید حافظه ــ حافظهٔ روانشناسانه ـ آزاد خواهید شد. محفوظات یا حافظه چیزی مرده است. امری حقیقی نبوده و هرگز نیز نمی‌تواند باشد، زیرا حقیقت همیشه زنده است. حقیقت، زندگی است ولی محفوظات تداوم و استمرار آن چیزی است که دیگر وجود ندارد. مثل زندگی در دنیای اشباح است، ولی ما را در بر گرفته و زندان ماست. در حقیقت، خود ماست. حافظه گره و مشکل ایجاد می‌کند، مجموعه‌ای که «من» یا خود نامیده می‌شود را ایجاد می‌کند.



فقط مثل یک بچه، در لحظه عمل کنید. کاملاً خودتان را در لحظه رها کنید ــ و لذا هر روز روزنهٔ جدید، فروغ جدید و بصیرت جدیدی خواهید یافت. و این بصیرتهای جدید شما را تغییر خواهد داد.

طبعاً این وجود کاذب که «من» نامیده می‌شود دائماً در حال ترس از مرگ است. به همین دلیل است که از عامل جدید می‌ترسید.

این «منِ» شماست که می‌ترسد، نه خودِ واقعی شما. وجود ترسی ندارد، اما «من» ترس دارد، زیرا «من» خیلی از مردن می‌ترسد. «من»، ساختگی و خودسر است، این دو با هم هستند. می‌توانند هر لحظه از هم جدا شوند. وقتی که عامل جدید وارد می‌شود ترس ایجاد می‌شود. آن «من» می‌ترسد، ممکن است جدا شود. تلاش دارد به نحوی خودش را با خود واقعی شما در یک قالب حفظ کند، و حالا عامل جدید می‌آید. چیزی که تکان دهنده است. به همین دلیل است که عامل جدید را با شادی و شعف نمی‌پذیرید. «منِ» شما نمی‌تواند مرگ خودش را با شادی بپذیرد ــ اصلاً چطور امکان دارد که فنای خودش را با شادمانی و سرور بپذیرد؟

مگر اینکه درک کنید شما آن «من» نیستند، و اینطور قادر نیستید عامل جدید را دریافت کنید. آنوقت یکباره می‌بینید که آن «من» محفوظات گذشتهٔ شماست نه چیز دیگر، شما محفوظاتتان نیستید و اینکه حافظه، درست مثل یک کامپیوتر زنده است، یک ماشین، یک مکانیسم، حسابگر اما شما ورای اینها هستید... شما همان هشیاریتان هستید، نه حافظه‌تان. حافظه مضمونی از آگاهی و هشیاری است، ولی شما خودِ هشیاری و آگاهی هستید.

برای مثال، می‌بینید یک نفر در جاده راه می‌رود. قیافهٔ آن فرد

یادتان می‌ماند ولی اسم او از یادتان می‌رود. اگر فقط حافظه‌تان باشید باید اسم او را هم بخاطر داشته باشید. اما می‌گویید: «من چهره‌اش را تشخیص می‌دهم ولی اسمش را به یاد نمی‌آورم.» سپس در حافظهٔ خود جستجو می‌کنید، داخل حافظه‌تان می‌شوید، این سو و آنسو را نگاه می‌کنید، ناگهان اسم او ظاهر می‌شود و می‌گویید: «بله، این اسم اوست.» حافظه سوابق شماست. شما هستید که سوابق را جستجو می‌کنید، پس شما حافظه‌تان نیستید.

مثال فوق بارها اتفاق می‌افتد، وقتی که خیلی مایلید چیزی را بخاطر بسپارید و بخاطر سپردن آن برایتان مشکل می‌شود. زیرا تمایل زیاد و فشار فوق‌العاده روی خود موجب می‌شود که حافظه اطلاعاتش را برایتان آزاد نکند. خیلی تلاش می‌کنید که اسم شخص مربوطه را بخاطر بیاورید ولی به یاد نمی‌آید، حتی می‌گویید، اسم او درست روی نوک زبانتان است. می‌دانید که اسمش را می‌دانید ولی یادتان نمی‌آید.

حالا عجیب اینجاست. اگر شما حافظه‌تان هستید، پس چه کسی مانع شماست و چطور آن اسم را بخاطر نمی‌آورید؟ و آن چه کسی است که می‌گوید: «اسمش را می‌دانم ولی بخاطرم نمی‌آید؟» لذا خیلی سخت تلاش می‌کنید، به خودتان فشار می‌آورید، ولی هرچه سخت‌تر تلاش می‌کنید با مشکل بیشتری اسم فراموش شده به یادتان می‌آید. بنابراین، خسته و پکر از همه چیز به حیاط یا باغچه می‌روید که کمی قدم بزنید و ناگهان، وقتی دارید به یک بوتهٔ گل رز نگاه می‌کنید،

اسم فراموش شده برایتان ظاهر می‌شود.

شما حافظه‌تان نیستید. آگاهی و هشیاری هستید. حافظه مضمونی از آگاهی و هشیاری است. اما حافظه انرژی کامل «منِ» شماست. البته حافظه قدیمی است، از چیزهای جدید واهمه دارد. عامل جدید ممکن است مزاحمت ایجاد کند، یا به شکلی باشد که قابل هضم نباشد. ممکن است دردسرهایی نیز ایجاد کند. بایستی خودتان را تغییر داده و مرتباً خود را تنظیم کنید. این کار سخت و دشوار بنظر می‌رسد. برای جدید بودن نیاز هست که ارتباط هویتی‌تان را با «منِ» خود قطع کنید. وقتی ارتباط هویتی‌تان را با «منِ» خود قطع کنید، آنوقت مرده بودن یا زنده بودن آن برایتان مهم نخواهد بود.



خیلی بندرت کسی می‌خواهد شاد باشد — علیرغم آنچه که به حرف می‌گویند.
ندرتاً کسی حاضر است که شاد باشد — مردم در خصوص بدبختی سرمایه‌گذاری کرده‌اند.
آنها عاشق این هستند که غمگین باشند...
در حقیقت آنها از غمگین بودن خود شاد هستند.

در واقع، می‌دانید چه زنده باشید چه در حال مرگ، «من» قبلاً برای شما مرده است. درست مثل یک مکانیسم است. از او استفاده کنید ولی مورد استفاده‌اش واقع نشوید. «من» همواره از مرگ می‌ترسد زیرا خودسر و مستبد است. از وجود نشأت نمی‌گیرد؛ زیرا وجود یعنی زندگی ـ چطور زندگی می‌تواند از مرگ وحشت داشته باشد؟ زندگی هیچ چیزی دربارهٔ مرگ نمی‌داند. «من» از خودسری، تصنع، دروغ و جعل و تزویر نشأت می‌گیرد. ولی زندگی به مفهوم ادامهٔ حرکت است. مرگ «من» است که انسان را زنده نگه می‌دارد. مردن در «من» یعنی متولد شدن در «وجود».

عامل جدید پیامبری از جانب خدا، و پیغامی از جانب اوست. یک وحی است! به عامل جدید گوش بدهید، با آن همراه شوید. می‌دانم که می‌ترسید. علیرغم ترس، با آن همراه شوید، آنوقت زندگیتان پربارتر و غنی‌تر شده و یک روز می‌بینید که قادر هستید شکوه و درخشش در بند کشیده خود را آزاد و رها کنید.

ما چیزهای زیادی را در زندگی از دست می‌دهیم زیرا فاقد شهامت هستیم. در واقع، تلاش خاصی لازم نیست انجام بدهیم ـ فقط شهامت ـ آنوقت چیزها بجای اینکه شما به طرف آنها بروید به سوی شما می‌آیند... حداقل در دنیای درون اینطور می‌شود.

برای من، خوشی و نشاط یعنی شهامت فوق‌العاده. و بدبختی و بیچارگی یعنی خیلی ترسو بودن. در واقع برای بدبخت بودن، هیچ

کاری لازم نیست انجام شود. هر شخص بزدل یا احمقی می‌تواند بدبخت باشد. هر کسی می‌تواند بدبخت باشد، اما برای خوش بودن، شهامت فوق‌العاده‌ای لازم است ـ یک کار سخت و دشوار.

ما فکر می‌کنیم «برای شاد بودن چه چیزی لازم است؟ هر کسی می‌خواهد شاد باشد». ولی این کاملاً غلط است. خیلی بندرت کسی می‌خواهد شاد باشد ـ علیرغم آنچه که به حرف می‌گویند. ندرتاً کسی حاضر است که شاد باشد ـ مردم در خصوص بدبختی خود خیلی سرمایه‌گذاری کرده‌اند. آنها عاشق این هستند که غمگین باشند... در حقیقت آنها از غمگین بودن خود شاد هستند.

خیلی چیزها هست که باید فهمیده شود ـ وگرنه خیلی مشکل است که از شر بدبختی و بیچارگی خلاص شد. اولین چیز: اینکه هیچ کس شما را در بدبختی نگه نمی‌دارد بلکه این خود شما هستید که تصمیم گرفته‌اید در این زندان بدبختی و سیه‌روزی باقی بمانید. هیچکس، کس دیگر را نگرفته است. کسی که آماده است از شر بدبختی خلاص شود، می‌تواند همین لحظه خودش را از دست آن خلاص کند.

هیچ کس دیگر در این رابطه مسئول نیست. اگر یک نفر بدبخت است، خود مسئول آن است، اما یک فرد بدبخت هرگز این مسئولیت را برعهده نمی‌گیرد ـ و این روش وی برای باقی ماندن در بدبختی و بیچارگی است و می‌گوید: «کس دیگری مرا بدبخت کرده است».

اگر شخص دیگری شما را بدبخت کرده است، چه کار می‌توانید

بکنید؟ ولی اگر عامل بدبختی‌تان، خود شما بوده‌اید می‌شود کاری کرد... می‌شود به فوریت کاری انجام داد. آنوقت مختار هستید که بدبخت باشید یا نباشید. مردم معمولاً مسئولیت را به گردن دیگران می‌اندازند ـ گاهی وقتها به گردن همسرشان، گاهی به گردن خانواده، بعضی وقتها به گردن شرایط و اوضاع و احوال، به گردن دوران کودکی، پدر، مادر، ... بعضی وقتها به گردن جامعه، تاریخ، سرنوشت، خدا و این کار را همیشه انجام می‌دهند. اسمها مختلف است اما ترفندها یکسان هستند.



یک مرد وقتی واقعاً مرد است که تمام مسئولیتها را بپذیرد ـ او در رابطه با آنچه که هست مسئول است. این اولین شهامت و بزرگترین شهامت است.

یک مرد وقتی واقعاً مرد است که تمام مسئولیتها را بپذیرد ـ او در رابطه با آنچه که هست مسئول است. این اولین شهامت و بزرگترین شهامت است. خیلی مشکل است پذیرفتن این مسئله، زیرا ذهنش به او می‌گوید «اگر تو مسئول این وضع هستی چرا آن را ایجاد می‌کنی؟» لذا برای اجتناب از این امر می‌گوییم

که فرد دیگری مسئول این وضع است و می‌گوییم: «من چه کار می‌توانم بکنم؟ بدون کمک و یاور... من یک قربانی هستم! من توسط قدرتهای قویتر از خودم به اینجا و آنجا پرت شده‌ام و هیچ کاری نمی‌توانم انجام بدهم. بیشترین کاری که بتوانم بکنم این است که در مورد بدبختی خودم گریه بکنم.» هر چیزی رشد می‌کند ـ و اگر روی آن کار کنید رشد می‌یابد. بعد عمیق و عمیق‌تر می‌شود... درنتیجه عمیق‌تر غرق می‌گردید.

هیچکس، و هیچ نیرویی برای شما کاری نمی‌تواند بکند. فقط شما هستید و خودتان. و این تمام فلسفهٔ «کارما» (Karma) است ـ «کارما» عملکردتان است، «کارما» به معنی عمل کردن است. شما انجامش داده‌اید و می‌توانید اثرش را از بین ببرید. نیازی به تأمل کردن نیست، نیازی به زمان نیست ـ براحتی می‌توانید از آن عبور کنید.

اما ما عادت کرده‌ایم. اگر بدبختی خود را رها کنیم خیلی احساس تنهایی خواهیم کرد، نزدیکترین همراهمان را از دست می‌دهیم. مثل سایه‌مان شده است ـ که همه جا دنبالمان می‌کند. وقتی هیچکس هم نباشد حداقل بدبختی‌تان درکنارتان هست ـ انگار با شما وصلت کرده است. این یک وصلت طولانی است؛ و گویی با بدبختی چند دوره زندگی کرده و وصلت کرده‌اید.

حالا وقتش است که ترکش کنید. من ترک بدبختی را شهامت بزرگ می‌نامم ـ ترک کردن بدبختی، از دست دادن کهنه‌ترین عادت ذهن بشری، قدیمی‌ترین همراه.

شهامت عشق ورزیدن



ترس چیزی نیست جز فقدان عشق. هر کاری را با عشق انجام دهید و ترس را فراموش کنید. اگر درست عشق بورزید، ترس ناپدید می‌شود.

اگر عمیقاً عشق بورزید، ترس ناپدید می‌شود. ترس منفی باقی است، یک نوع فقدان است. این مسئله باید بسیار عمیق درک شود. اگر اشتباه کنید، هرگز قادر نخواهید بود ماهیت ترس را دریابید. ترس مانند تاریکی است. تاریکی وجود ندارد، فقط بنظر می‌رسد که وجود دارد. در واقع فقدان نور است؛ این روشنایی است که وجود دارد؛ روشنایی را حذف کنید ــ تاریکی خواهد بود.

تاریکی وجود ندارد، شما نمی‌توانید تاریکی را حذف کنید. هر کاری که می‌توانید انجام دهید، ولی نمی‌توانید تاریکی را حذف کنید. شما نمی‌توانید آن را بیاورید و یا آن را دور بیندازید. اگر بخواهید کاری در رابطه با تاریکی انجام دهید، آن کار را در رابطه با روشنایی انجام دهید، زیرا تنها در این رابطه است که چیزی وجود دارد، می‌توان کاری

انجام داد. چراغ را خاموش کنید، تاریکی خواهد بود. چراغ را روشن کنید، دیگر تاریکی نخواهد بود ــ ولی در هر حال هر کاری را با نور انجام می‌دهید. شما نمی‌توانید هیچ کاری با تاریکی انجام دهید.

ترس تاریکی است. فقدانِ عشق است. هیچ کاری نمی‌توانید در رابطه با آن انجام دهید. هرچه بیشتر سعی کنید، بیشتر دچار ترس می‌شوید، چرا که آن را بیشتر غیرممکن می‌یابید. مشکل بیشتر و پیچیده‌تر می‌شود. اگر شما با تاریکی مبارزه کنید، مغلوب خواهید شد. شما می‌توانید شمشیری بردارید و تلاش نمایید تاریکی را از بین ببرید: اما فقط نیرویتان گرفته می‌شود. در نهایت ذهن می‌اندیشد که «تاریکی بسیار قدرتمند است و به این دلیل است که من مغلوب شده‌ام.»

اینجاست که منطق دچار اشتباه می‌شود. این مسئله کاملاً منطقی است ــ اگر شما با تاریکی مبارزه کردید و نتوانستید بر آن غلبه کرده یا آن را نابود کنید، کاملاً منطقی است این‌گونه نتیجه‌گیری کنید که، «تاریکی بسیار بسیار نیرومند است و من در مقابل آن ناتوان هستم.» اما حقیقت، برخلاف این است. شما ناتوان نیستید و این تاریکی است که ناتوان است. در حقیقت، تاریکی وجود ندارد ــ به همین دلیل است که شما نتوانستید بر آن غلبه کنید. چگونه می‌توان بر چیزی غلبه کرد که وجود ندارد؟

با ترس مبارزه نکنید؛ در غیر این صورت هرچه بیشتر دچار ترس می‌شوید و یک ترس تازه در وجود شما پدیدار می‌شود: و آن

ترس از ترس است که بسیار خطرناک است. در مرحلهٔ اول، ترس یک فقدان است. در مرحلهٔ بعد ترس از ترس، در واقع ترس از فقدانِ فقدان است. سپس وارد مرحلهٔ جنون می‌شوید. ترس چیزی نیست جز فقدان عشق. هر کاری را با عشق انجام دهید و ترس را فراموش کنید. اگر درست عشق بورزید، ترس ناپدید می‌شود. اگر عمیقاً عشق بورزید، ترس ناپدید می‌شود.

زمانی که عاشق فردی شده‌اید، حتی برای یک لحظه، آیا ترسی وجود دارد؟ هیچ‌گاه و در هیچ ارتباطی، حتی برای یک لحظه، هنگامی که دو نفر، عمیقاً عاشق یکدیگر باشند و با هم دیدار نمایند ــ ترس وجود نخواهد داشت. درست مثل اینکه چراغ روشن بوده و تاریکی ناپدید شده باشد. کلید رمز این است: بیشتر عشق بورزید.

اگر احساس می‌کنید ترس در وجودتان هست، بیشتر عشق بورزید. در عشق جسور و باشهامت باشید. در عشق ماجراجو باشید. بدون هیچ قید و شرطی، عشق بورزید، زیرا هرچه بیشتر عشق بورزید، ترس کمتری خواهید داشت.

و وقتی من از عشق می‌گویم، منظورم هر چهار مرحلهٔ عشق، از مرحلهٔ آمیزش تا مرحلهٔ فراآگاهی (Samadhi) است.

عمیقاً عشق بورزید.

اگر عمیقاً در یک آمیزش عشق بورزید، ترس بیشتری از جسمتان دور می‌شود. اما اگر بدنتان از ترس بلرزد، ترس از

آمیزش است؛ یعنی آمیزش عمیق نداشته‌اید. وقتی می‌لرزید، راحت نیستید.

عمیقاً عشق بورزید. یک ارضای جنسی تمام ترس را از شما دور می‌کند. وقتی این را می‌گویم منظورم این نیست که شجاع می‌شوید، زیرا افراد شجاع چیزی نیستند، جز ترسوهای وارونه شده. وقتی می‌گویم تمام ترس از بین می‌رود، منظورم این است که دیگر هیچ ترس و شجاعتی نخواهد بود. زیرا این دو، جنبه‌هایی از ترس هستند.

به افراد شجاع بنگرید: متوجه خواهید شد که آنها در اعماق وجود خود می‌ترسند، آنها فقط یک زره اطراف خود به وجود آورده‌اند. شجاعت به مفهوم نترس بودن نیست، بلکه ترسی است که بخوبی محفوظ و محصور شده است.

زمانی که ترس ناپدید می‌شود، شما نترس می‌شوید و یک انسان نترس کسی است که هیچ وقت در هیچ کسی ایجاد ترس نمی‌کند و به



اگر بدنتان از ترس بلرزد، ترس از آمیزش است؛ یعنی آمیزش عمیق نداشته‌اید. وقتی می‌لرزید، راحت نیستید.

کسی نیز اجازه نمی‌دهد در او ایجاد ترس کند.

ارضای جنسی عمیق به بدن احساس راحتی زیاد می‌دهد. یک آرامش بسیار بسیار عمیق در بدن اتفاق می‌افتد، زیرا که تمامی بدن آن را حس می‌کند.

سپس مرحلهٔ بعدی عشق است. به مردم بدون قید و شرط عشق بورزید. اگر شما چندین شرط در ذهن خود بگذارید، هیچ‌گاه قادر نخواهید بود عشق بورزید، آن شروط تبدیل به موانع می‌شوند. از آنجا که عشق به نفع شماست، چرا با گذاشتن قید و شرط خود را دچار زحمت می‌کنید؟ عشق بسیار سودمند است، مثل یک خوشی عمیق ــ بدون هیچ قید و شرطی عشق بورزید و هیچ چیزی در عوض آن طلب نکنید. اگر بتوانید این مسئله را درک کنید که فقط با عشق ورزیدن به مردم، می‌توانید حس نترسی را در خود رشد دهید، بخاطر لذت محض آن، عشق خواهید ورزید!

معمولاً مردم فقط زمانی که شروطشان برآورده شود عشق می‌ورزند. آنها می‌گویند، تو باید این چنین باشی، فقط در این صورت دوستت خواهم داشت. یک مادر به فرزند می‌گوید، «من فقط زمانی دوستت خواهم داشت که درست رفتار کنی». همسر به شوهر می‌گوید، «تو باید این گونه باشی، فقط آنگاه می‌توانم دوستت داشته باشم.» همهٔ افراد ایجاد قید و شرط می‌کنند، بنابراین عشق ناپدید می‌شود.

عشق، آسمان بی‌نهایت است! شما نمی‌توانید آن را به زور در

فضاهای باریک، قید و بندها و محدودیتها نگهدارید. اگر شما هوای تازه را به خانه‌تان بیاورید و از هر طرف آن را بسته نگه دارید ــ تمام پنجره‌ها و درها بسته باشد ــ خیلی زود طراوت خود را از دست می‌دهد و می‌گندد. هر زمان عشقی به وجود می‌آید، قسمتی از آزادی است؛ سپس شما آن هوای تازه را زود به منزلتان که محصور است می‌آورید و همه چیز کثیف و گندیده می‌شود.

این یک مشکل عمیق، برای همهٔ انسانها ــ بوده و هست. زمانی که شما عاشق می‌شوید، همه چیز زیبا بنظر می‌آید، زیرا در آن لحظات شما قید و شرطی قرار نمی‌دهید. دو نفر در کنار هم بدون قید و شرط حرکت می‌کنند. ولی زمانی که ساکن می‌شوند، زمانی که شروع می‌کنند از یکدیگر خواسته‌ای داشته باشند، آنگاه قید و بندها تحمیل می‌شوند: «تو باید این‌طور باشی، تو باید آن طور باشی، فقط در این صورت دوستت دارم» ــ گویی که عشق معامله و چانه‌زنی است.

وقتی که شما با تمام وجود عشق نمی‌ورزید، دارید معامله می‌کنید. شما می‌خواهید طرف مقابل را وادار کنید بخاطر شما کاری انجام دهد، که فقط در آن صورت او را دوست داشته باشید، در غیر این صورت به عشق خود پشت پا می‌زنید. شما از عشق خود به عنوان یک عامل تنبیه، یا زور استفاده می‌کنید، ولی عشق نمی‌ورزید. خواه تلاش بکنید عشق خود را دریغ نمایید و یا آن را بدهید، در هر دو صورت عشق به مفهوم خود هدف شما نیست، چیز دیگری هدف است.

اگر شوهر هستید، برای همسر خود هدایایی می‌آورید ــ او خوشحال است، به شما می‌چسبد، شما را می‌بوسد؛ ولی هنگامی که چیزی به منزل نمی‌آورید، فاصله ایجاد می‌شود؛ دیگر خودش را به شما نمی‌چسباند و نزدیک شما نمی‌شود. وقتی چنین اعمالی انجام می‌دهید فراموش کرده‌اید هنگامی که عشق می‌ورزید، در واقع به نفع خود شما بوده نه فقط به نفع دیگران. در مرحلهٔ اول، عشق به آن افرادی که عشق می‌ورزند کمک می‌کند. در مرحله بعد، به افرادی که مورد عشق ورزی قرار می‌گیرند، کمک می‌شود.

مردم نزد من می‌آیند، مدام می‌گویند: «طرف مرا دوست ندارد.» هیچ کس نمی‌آید، بگوید: «من طرف را دوست ندارم.» عشق تبدیل به تقاضا شده است: «طرف مرا دوست ندارد.» طرف را فراموش کنید! عشق چنان پدیدهٔ زیبایی است، که اگر عشق بورزید لذت خواهید برد.

و هرچه بیشتر دوست بدارید، بیشتر دوست داشتنی خواهید بود. هرچه کمتر دوست بدارید و بیشتر مطالبه کنید تا دیگران شما را دوست بدارند، کمتر و کمتر دوست داشتنی شده و بیشتر و بیشتر بسته شده و محدود و منحصر به منیت خود می‌شوید. در این صورت دل‌نازک می‌شوید ــ حتی اگر کسی به شما نزدیک شود تا دوستتان بدارد، واهمه دارید، زیرا در هر عشقی امکان دست رد به سینه خوردن وجود دارد.

هیچ کس شما را دوست ندارد ــ این امر یک تصور عمیق و ریشه‌دار در شما شده است. چگونه او تلاش دارد تا ذهنتان را

عوض کند؟ آیا تلاش می‌کند دوستتان بدارد؟ یک جای کار اشکال دارد، آیا او تلاش می‌کند شما را بفریبد؟ باید مرد زیرک و حیله‌گری باشد. شما از خودتان محافظت می‌کنید. به هیچ کس اجازه نمی‌دهید دوستتان داشته باشد. خودتان نیز دیگران را دوست نمی‌دارید. آنگاه ترس به وجود می‌آید. آنگاه در این دنیا تنها و بی‌کس و بدون ارتباط با دیگران می‌مانید.

پس، ترس چیست؟ ترس، احساس عدم ارتباط با هستی است. اجازه بدهید این عبارت، تعریف ترس باشد: ترس، حالت عدم ارتباط با هستی است. تنها رها می‌شوید. کودکی گریان در خانه، و پدر و مادر و تمام اعضای خانواده‌اش به تئاتر رفته‌اند. کودک در گهواره‌اش گریه می‌کند و اشک می‌ریزد. تنها، بدون هیچ ارتباطی رها شده، بدون کسی که از او محافظت کند. بدون کسی که به او آرامش و تسکین دهد و او را دوست بدارد. یک تنهایی وسیع در اطرافش وجود دارد. این حالت، حالت ترس است.

این مسأله به این دلیل اتفاق می‌افتد که طوری بزرگ شده‌اید که به عشق اجازه نمی‌دهید پدید بیاید. تمامی انسانها برای چیز دیگری بجز عشق تعلیم و تربیت یافته‌اند. برای کشتن، تعلیم یافته‌ایم. ارتشها وجود دارند. سالها تعلیم برای کشتن! برای محاسبه و شمارش تعلیم یافته‌ایم. کالجها و دانشگاهها وجود دارند، سالها تعلیم فقط برای یادگیری محاسبه تا کسی نتواند شما را فریب بدهد، اما شما بتوانید

دیگران را فریب دهید. اما هیچ کجا فرصتی ایجاد نمی‌شود که به شما اجازه دهد عشق بورزید ــ و در آزادی عشق بورزید.

در واقع، نه فقط مورد فوق‌الذکر، بلکه اجتماع نیز مانع هرگونه تلاشی برای عشق ورزیدن می‌شود. والدین دوست ندارند فرزندانشان عاشق شوند. هیچ پدر و مادری دوست ندارد. هرچه تظاهر هم کنند، باز هم هیچ پدر و مادری دوست ندارد فرزندانش عاشق شوند. آنها ازدواجهای قراردادی و تنظیم شده را دوست دارند.



ترس، احساس عدم ارتباط با هستی است. اجازه بدهید این عبارت تعریف ترس باشد: ترس، حالت عدم ارتباط با هستی است.

چرا؟ زیرا هنگامی که یک مرد جوان عاشق زن یا دختری می‌شود؛ از خانواده‌اش دور می‌شود و خانوادهٔ جدیدی را تشکیل می‌دهد، خانوادهٔ خودش را. و البته مخالف خانوادهٔ سابق است، او سرکش و متمرد است. او می‌گوید: «حالا دارم دور می‌شوم، زندگی خودم را تشکیل می‌دهم.» و زن متعلق به خودش را انتخاب می‌کند؛ پدر هیچ کاری از دستش

برنمی‌آید. مادر نیز نمی‌تواند کاری کند. بنظر می‌رسد دست هر دوشان کوتاه است.

نه، آنها دوست دارند خودشان ترتیب این مسئله را بدهند: «خودت خانه‌ای تشکیل بده، اما اجازه بده ما آن را درست کنیم، چون ما حرف زیادی در این مورد داریم. و عاشق نشو ــ زیرا زمانی که عاشق شوی، عشق تبدیل به همهٔ دنیا می‌شود.» اگر ازدواج شما یک ازدواج قراردادی و تنظیم شده باشد فقط یک موضوع اجتماعی است. شما عاشق نیستید، همسرتان تمام دنیای شما نیست، شوهرتان تمام دنیای شما نیست. بنابراین هرجا که ازدواج قراردادی ادامه یابد، خانواده ادامه خواهد داشت. و هرکجا که ازدواج توأم با عشق به وجود بیاید، خانواده ناپدید می‌شود.

در غرب، خانواده در حال ناپدید شدن است. اکنون شما می‌توانید منطق کامل اینکه چرا ازدواج قراردادی و تنظیم شده وجود دارد را ببینید: خانواده می‌خواهد که وجود داشته باشد. اگر شما احساس می‌کنید نابود شده‌اید، اگر امکان وجود عشق برای شما نابود شده است، این مسئله مهم نیست؛ شما مجبورید بخاطر خانواده قربانی شوید. اگر ازدواج انجام شود خانوادهٔ مشترک به وجود می‌آید. آنگاه در یک خانواده صدها نفر می‌توانند زندگی کنند. اما اگر پسری یا دختری عاشق شود، آنها برای خودشان یک دنیا می‌شوند. می‌خواهند تنها حرکت کنند، خلوت خودشان را می‌خواهند. صدها نفر، اطراف

خویش را نمی‌خواهند، عموها، عموی عموها، پسرخالهٔ پسرخاله‌ها... آنها این بازار گسترده را در اطرافشان نمی‌خواهند. می‌خواهند دنیای مخصوص خودشان را در اطراف خود داشته باشند. تمام این چیزها مزاحم هستند.

اجتماع به عشق اجازه نمی‌دهد به وجود بیاید زیرا اگر فردی حقیقتاً و عمیقاً عاشق باشد نمی‌شود او را تحت نفوذ قرار داد. شما نمی‌توانید او را به جنگ بفرستید، او خواهد گفت: «من در اینجا که هستم بسیار شادم! کجا می‌خواهید مرا بفرستید؟ و چرا باید بروم و بیگانگانی را که ممکن است در خانه‌های خود شاد باشند، بکشم؟ و ما هیچ اختلاف، هیچ برخوردی در منافع نداریم...»

اگر نسل جوان هرچه عمیق‌تر به سوی عشق‌ورزی حرکت کند، جنگها ناپدید خواهند شد، زیرا نمی‌توانید به اندازهٔ کافی مردمی پیدا کنید که به جنگ بروند. اگر عشق بورزید، در حقیقت گوشه‌ای از زندگی را چشیده‌اید. دیگر مرگ و کشتن مردم را دوست نخواهید داشت. وقتی عشق نمی‌ورزید، مزهٔ زندگی را نچشیده‌اید؛ مرگ را دوست دارید.

ترس می‌کشد، می‌خواهد که بکشد. ترس مخرب است؛ ولی عشق یک انرژی خلاق است. وقتی شما عشق می‌ورزید دوست دارید بیافرینید ــ ممکن است دوست داشته باشید یک آواز بخوانید

یا نقاشی کنید و یا شعر بگویید، اما سرنیزه یا بمب اتم برنمی‌دارید تا دیوانه‌وار بروید به مردم یورش ببرید و کسانی را بکشید که کاملاً برای شما ناشناسند، مردمی که کاری نکرده‌اند، مردمی که همان قدر که شما برای آنها ناشناسید آنها نیز برای شما ناشناسند.

دنیا فقط زمانی که عشق دوباره به آن وارد شود جنگها را رها خواهد کرد. سیاستمداران دلشان نمی‌خواهد شما عشق بورزید، همهٔ آنها می‌خواهند انرژی عشق شما را کنترل کنند زیرا این تنها انرژی است که وجود دارد. به همین دلیل است که ترس وجود دارد.

اگر شما حرفهای مرا به خوبی درک می‌کنید تمام ترسها را رها کنید و بیشتر عشق بورزید ــ و بدون قید و شرط عشق بورزید. وقتی که عشق می‌ورزید به نفع خود شماست. پس معطل نکنید. نگویید وقتی دیگران عشق بورزند، شما نیز عشق خواهید ورزید ــ این اصلاً موردنظر نیست.

خودخواه باشید. عشق خودخواه است. به مردم عشق بورزید ــ از این طریق کامل می‌شوید، شما بیشتر و بیشتر از این طریق خوشحال و خوشبخت خواهید شد.

هنگامی که عشق عمیق‌تر شود، ترس ناپدید می‌شود. عشق نور

است، ترس تاریکی است.

سپس مرحلهٔ سوم عشق ـ یعنی دعا فرا می‌رسد. کلیساها، مذاهب، فرقه‌های سازماندهی شده ـ به شما یاد می‌دهند دعا کنید. اما در حقیقت برخی از آنها مانع دعا کردن شما می‌شوند، زیرا دعا یک پدیده خودبخود و خودجوش است و نمی‌تواند تعلیم داده شود. اگر به شما در کودکی دعا کردن تعلیم داده شده، از تجربه زیبایی که ممکن بوده برایتان اتفاق بیفتد جلوگیری شده است. دعا کردن یک پدیدهٔ خودجوش است.



خودخواه باشید. عشق خودخواه است. به مردم عشق بورزید ـ از این طریق کامل می‌شوید. هرچه بیشتر و بیشتر از این طریق خوشحال و خوشبخت خواهید شد. و هنگامی که عشق عمیق‌تر شود، ترس ناپدید می‌شود، عشق نور است، ترس تاریکی است.

من باید برای شما یک داستان را که دوست دارم، نقل کنم. لئوتولستوی داستان کوچکی نوشته است: در قسمت خاصی از روسیهٔ قدیم دریاچه‌ای بود، و بخاطر سه قدیس مشهور شده بود. تمام کشور به آنجا علاقمند بودند. هزاران نفر

از مردم به سوی آن دریاچه سفر می‌کردند تا آن سه قدیس را ببینند.

کشیش اعظم کشور بیمناک شد: چه اتفاقی دارد می‌افتد؟ او هرگز راجع به این «قدیسین» چیزی نشنیده بود و آنها به وسیلهٔ کلیسا تأیید نشده بودند؛ چه کسی آنها را قدیس نموده بود؟ مسیحیت یکی از احمقانه‌ترین کارهای ممکن را انجام می‌دهد. آنها گواهینامه اعطا می‌کنند: «این فرد یک قدیس است». گویی شما می‌توانید با گواهی دادن به یک فرد از او یک قدیس بسازید!

اما مردم مشتاق‌تر می‌شدند و اخبار بیشتری از معجزاتی که رخ می‌داد، می‌رسید. بنابراین کشیش اعظم مجبور شد برود و ببیند اوضاع از چه قرار است. او با قایقی به جزیره، جایی که سه فرد فقیر زندگی می‌کردند رفت: آنها افراد ساده و فقیری بودند، اما بسیار شادمان ـ زیرا فقط یک فقر وجود دارد و آن فقر نیز قلبی است که نتواند عشق بورزد. آنها فقیر بودند، اما در حقیقت ثروتمند بودند، ثروتمندترین کسانی که می‌شد یافت.

آنها از نشستن زیر درخت و خندیدن، لذت بردن و خوشی کردن شادمان بودند. با دیدن کشیش تعظیم کردند، و کشیش گفت: «شماها اینجا چه می‌کنید؟ شایعاتی است مبنی بر اینکه شما قدیسین بزرگی هستید، آیا شما می‌دانید چگونه دعا کنید؟» زیرا به محض دیدن این سه نفر، کشیش بلافاصله حس کرد که آنها کاملاً بی‌سواد و کمی احمق هستند ـ شادمان، اما احمق.

آنها به یکدیگر نگاه کردند و گفتند: «متأسفیم قربان، ما دعایی

را که کلیسا مجاز می‌داند بلد نیستیم زیرا ما بی سواد و جاهل هستیم. اما از خودمان دعایی ساخته‌ایم ـ که متعلق به خود ماست. اگر ناراحت نمی‌شوید می‌توانیم آن را به شما نشان دهیم».

کشیش گفت: «بله، به من نشان دهید که چه دعایی می‌کنید.»

آنها گفتند، «ما تلاش کردیم و فکر کردیم و فکر کردیم ـ اما از آنجایی که ما متفکران بزرگی نیستیم و افراد ساده و روستاییان جاهلی هستیم، تصمیم گرفتیم دعای ساده‌ای داشته باشیم. در مسیحیت خداوند به عنوان تثلیث تصور شده است: خدا (پدر)، پسر و روح‌القدس، و ما نیز سه نفر هستیم. بنابراین تصمیم ما بر این دعا شد. تو سه تا هستی، ما سه تا هستیم، بر ما رحمت ارزانی کن. این دعای ماست: ما سه تاییم، تو نیز سه‌تایی، بر ما رحمت ارزانی کن.»

کشیش بسیار بسیار خشمگین شد، تقریباً از خشم به مرحلهٔ جنون رسید. گفت: «چه مزخرفاتی! ما تابحال دعایی مثل این نشنیده‌ایم. تمام کنید! به این طریق شماها نمی‌توانید قدیس باشید: شماها احمقهایی بیش نیستید.» آنها به پاهای کشیش افتادند و گفتند: «تو به ما دعای واقعی و صحیح را یاد بده.»

آنگاه او به آنها نوع صحیح و مجاز دعای کلیسای ارتودوکس روسی را گفت. دعایی طولانی و پیچیده با کلماتی بلند و سخت. آن سه نفر به یکدیگر نگاه کردند ـ بنظرشان غیرممکن آمد، در بهشت برای آنها بسته بود. آنها گفتند: «خواهش می‌کنیم یک بار دیگر برایمان

بگویید، زیرا این دعا بسیار طولانی است و ما افراد باسوادی نیستیم. کشیش دوباره دعا را گفت. آنها گفتند: «یک بار دیگر قربان، زیرا فراموش خواهیم کرد و اشتباه رخ خواهد داد.» بنابراین دوباره آن را گفت. آنها از صمیم قلب از او تشکر کردند و او از اینکه عمل نیکی انجام داده است و سه فرد احمق را به کلیسا برگردانده، احساس بسیار خوبی داشت. او برای برگشتن سوار قایقش شد. درست در میان دریاچه، نتوانست آنچه را که با چشمان خود می‌دید باور کند ـ آن سه نفر، آن سه احمق، در حالی که به داخل آب می‌دویدند داشتند می‌آمدند. و می‌گفتند، «صبر کنید... یک بار دیگر ... ما فراموش کرده‌ایم!»

حالا دیگر باور کردنش غیر ممکن بود! کشیش به پاهای آنها افتاد و گفت: «مرا ببخشید. همان دعای خودتان را ادامه دهید.»

انرژی مرحلهٔ سوم عشق، دعاست. مذاهب و کلیساهای سازمان یافته، آن را نابود کرده‌اند. آنها به شما دعاهای حاضری داده‌اند. دعا یک احساس خودجوش است. داستان فوق را هنگامی که دعا می کنید به یاد داشته باشید. بگذارید دعای شما یک پدیدهٔ خودجوش باشد. اگر حتی دعای شما نتواند خودجوش باشد، پس چه خواهد بود؟ اگر حتی با خدا هم مجبور باشید رسمی و از قبل حاضر و آماده باشید، پس کجا واقعی و طبیعی خواهید بود؟

هر آنچه را که دوست دارید بگویید، بیان کنید. با خدا آن گونه سخن بگویید که با یک دوست دانا سخن می‌گویید. اما تشریفات را

داخل آن نکنید. یک ارتباط تشریفاتی و رسمی اصلاً ارتباط مناسبی با او نیست. شما با خدا هم رسمی شده‌اید. در اینصورت تمام چیزهای خودجوش را از دست می‌دهید.

عشق را وارد دعای خود کنید. آنگاه می‌توانید سخن بگویید! چیز زیبایی است، گفتگو با کائنات.

اما آیا شما تا بحال خوب نگاه کرده‌اید؟ اگر واقعاً خودجوش باشید، مردم فکر می‌کنند که دیوانه‌اید. اگر به طرف یک درخت یا یک گل بروید و شروع کنید به صحبت کردن با آنها، مردم فکر می‌کنند که دیوانه‌اید. در حالی که اگر به کلیسا بروید و با صلیب و یا یک تصویر سخن بگویید، هیچ‌کس فکر نمی‌کند که دیوانه هستید، آنها فکر می‌کنند که متدین هستید. هنگامی که با یک سنگ در معبد سخن می‌گویید همگان فکر می‌کنند که متدین هستید زیرا شکل مجاز عبادت اینطوری است.

اگر شما با یک گل سرخ، که زنده‌تر و البته مقدس‌تر از هر تصویر سنگی دیگری می‌باشد صحبت کنید، اگر با یک درخت سخن بگویید که ریشه‌های عمیق‌تری در خدا نسبت به هر صلیبی دارد، زیرا هیچ صلیبی ریشه ندارد ـ به این دلیل است که می‌کشد ـ یک کار عبث و بیهوده است... درخت زنده است، با ریشه‌های عمیق در زمین، شاخه‌هایی بلند در آسمان، مرتبط با کل هستی، با اشعه‌های خورشید، با ستاره‌ها ـ با درختان صحبت کنید! این می‌تواند نقطهٔ تماس و ارتباط

با عالم ربانی باشد.

امّا اگر به این طریق با درخت و گل سخن بگویید مردم فکر می‌کنند که دیوانه هستید. شیفتگی و والگی به عنوان دیوانگی تلقی شده و تشریفات و رسومات به عنوان سلامت عقل تصور و تلقی شده است. در حالیکه دقیقاً برعکس این مسئله حقیقت دارد. هنگامی که به یک معبد می‌روید و چند دعای حفظی را تکرار می‌کنید، در حقیقت نادان هستید. یک گفتگوی خودمانی و صمیمانه داشته باشید! دعا زیباست. شما از طریق آن شروع به شکوفاشدن می‌کنید.

دعا عاشق بودن است ـ عاشق کل بودن. گاهی اوقات شما از کل خشمگین می‌شوید و سخن نمی‌گویید؛ این زیباست! شما می‌گویید «من سخن نخواهم گفت، دیگر بس است، و تو به حرفهای من اصلاً گوش نداده‌ای!» یک حرکت زیبا و زنده. گاهی اوقات کاملاً دعا کردن را رها می‌کنید، زیرا که دعا می‌کنید و خداوند گوش نمی‌دهد. اینکه خشمگین می‌شوید نشان دهندهٔ یک ارتباط با پیوندی عمیق است. گاهی اوقات احساس بسیار خوبی دارید، احساس شکرگزاری و حق‌شناسی می‌کنید، گاهی اوقات احساس می‌کنید می‌خواهید منصرف شوید. اما اجازه بدهید که این ارتباط زنده باشد. آنگاه دعا، حقیقی است. اگر فقط مانند یک گرامافون باشید و یک مطلب مشابه را هر روز تکرار کنید، این دعا نیست.

من راجع به وکیلی مطلبی شنیده‌ام که خیلی انسان محاسبه‌گری

بود. هر شب به رختخواب می‌رفت و به آسمان نگاه می‌کرد و می‌گفت «همانطور، درست مثل روزهای دیگر» و به خواب می‌رفت. فقط یک بار دعا کرد. اولین بار در زندگیش ــ و بعد فقط گفت «همانطور»؛ مثل یک واژهٔ حقوقی. واقعاً چه فایده‌ای در گفتن دوباره یک دعای مشابه وجود داشت؟ چه فقط بگویید «همانطور» یا همهٔ آن جمله را تکرار کنید، فرقی نمی‌کند.

دعا باید یک تجربهٔ زنده باشد؛ یک گفتگوی خودمانی و اگر از ته دل و عمیق باشد، احساس خواهید کرد که نه تنها در حال صحبت کردن هستید بلکه پاسخ خود را نیز می‌گیرید. اینجاست که دعا مفهوم واقعی خودش را پیدا کرده است. هنگامی که پاسخ را حس می‌کنید و اینکه فقط شما نیستید که صحبت می‌کنید ــ چون اگر یک مکالمه تک نفره باشد هنوز یک دعا نیست ــ آنگاه دعا تبدیل به گفتگوی دو نفره می‌شود. شما نه تنها صحبت می‌کنید، بلکه گوش نیز می‌دهید.

و من به شما می‌گویم که کل هستی آمادهٔ پاسخ دادن است. هنگامی که قلبتان گشوده شود کل به شما پاسخ می‌دهد.

هیچ چیز مانند دعا نیست. هیچ عشقی نمی‌تواند به زیبایی دعا باشد. همانگونه که هیچ ارتباط جنسی نمی‌تواند به زیبایی عشق باشد، هیچ عشقی نیز نمی‌تواند به زیبایی دعا باشد.

اما حالا نوبت مرحلهٔ چهارم است، که من آن را مراقبه می‌نامم. در این مرحله حتی گفتگوی دو نفره نیز متوقف می‌شود. و یک

گفتگویی در سکوت دارید. کلمات حذف می‌شوند، زیرا هنگامی که قلب واقعاً پر است نمی‌توانید صحبت کنید. هنگامی که قلب بیش از اندازه لبریز است تنها سکوت می‌توانند واسطه باشد. آنگاه هیچ «دیگری» وجود ندارد. تنها شما هستید و عالم هستی. نه چیزی بر زبان می‌آورید و نه چیزی می‌شنوید. شما در محضر آن یکتاهستید. با عالم هستی، با کل. یکی بودن ــ این همان مفهوم مراقبه است.

اینها چهار مرحلهٔ عشق هستند، و در هر مرحله ترس ناپدید می‌گردد. اگر ارتباط جنسی به زیبایی رخ دهد، ترس جسمی از بین می‌رود و بدن دیگر دچار اختلال عصبی نخواهد بود. من هزاران بدن را مشاهده کرده‌ام که دچار اختلالات عصبی بوده‌اند، بدن، دیوانه می‌شود. نه کامل می‌شود و نه احساس آرامش و راحتی می‌کند.

اگر عشق به وجود بیاید ترس از ذهن پاک می‌شود. شما زندگی سرشار از آزادی ، راحتی و آسایش خواهید داشت. نه ترسی خواهد بود و نه کابوسی.

اگر دعا وجود داشته باشد، آنگاه ترس کاملاً از بین می‌رود، زیرا با دعا به وحدانیت می‌رسید ــ و ارتباط عمیقی را با کل احساس می‌کنید. ترس از روحتان حذف می‌شود. هنگامی که دعا می‌کنید، ترس از مرگ از شما دور می‌شود، چیزی که پیش از آن هرگز اتفاق نیفتاده بود.

و هنگامی که واسطه می‌شوید، حتی نترسی نیز از بین می‌رود.

ترس از بین می‌رود، نترسی هم از بین می‌رود. هیچ چیز باقی نمی‌ماند. یا به عبارتی فقط «هیچ» باقی می‌ماند. یک خلوص، بی‌آلایشی و معصومیت بیکران و نامتناهی.

عشق نه تنها یک رابطه بلکه حالتی از هستی است

عشق نه تنها یک رابطه بلکه حالتی از هستی است؛ این به هیچ کس دیگری ارتباط ندارد. یکی که عاشق نیست، معشوق است. و بدون شک هنگامیکه معشوقی هست، عاشقی نیز وجود دارد اما عاشقی یک نتیجه، و پیامد جانبی است، و منشأ نمی‌تواند باشد. اصل و منشأ کسی است که معشوق است.

ولی چه کسی می‌تواند معشوق باشد؟ مطمئناً، اگر شما آگاه نباشید که چه کسی هستید، نمی‌توانید معشوق باشید. شما می‌ترسید. ترس نقطهٔ مقابل عشق است. به یاد داشته باشید، برخلاف تصور مردم، نفرت نقطهٔ مقابل عشق نیست. نفرت، عشق وارونه شده است و نقطهٔ مقابل عشق نمی‌تواند باشد. نقطهٔ واقعی مقابل عشق، ترس است. در عشق فرد بسط و توسعه پیدا می‌کند و در ترس کاهش می‌یابد. ترس انسان را بسته و عشق انسان را باز می‌کند. ترس، شک ایجاد کرده و عشق اعتماد ایجاد می‌کند. در ترس شخص تنها می‌ماند در حالی که در عشق فردیت از بین می‌رود؛ از اینرو اصلاً مسئلهٔ تنهایی وجود ندارد.

وقتی فردیتی وجود نداشته باشد، چگونه یک نفر می‌تواند تنها باشد؟ در واقع تمام درختان، پرندگان، ابرها، خورشید و ستارگان، درون شما هستند. عشق وقتی ایجاد می‌شود که شما آسمان درونتان را بشناسید.

کودک ترس نمی‌شناسد؛ کودکان عاری از هرگونه ترس به دنیا می‌آیند. اگر جامعه کودکان را در نداشتن ترس، کمک و حمایت نماید، اگر آنها را در بالا رفتن از درخت و کوه و شناکردن در اقیانوس و رودخانه‌ها کمک کند ــ اگر جامعه بتواند کودکان را به هر طریق ممکنی کمک کند تا ماجراجو شوند، ماجراجویانی که به دنبال ناشناخته‌ها می‌روند، و اگر جامعه بتواند به جای باورها و عقاید پوسیده و کهنه، پرسش و سوال برایشان ایجاد کند ــ آنگاه کودکان به عشاقی بزرگ تبدیل می‌شوند، عشاق زندگی و این آیین مذهب واقعی است. هیچ مذهبی بلندمرتبه‌تر از عشق وجود ندارد.



نقطه مقابل واقعی عشق، ترس است. در عشق فرد بسط و توسعه پیدا می‌کند و در ترس کاهش می‌یابد. ترس انسان را بسته و عشق انسان را باز می‌کند. ترس شک ایجاد کرده و عشق اعتماد می‌آفریند.

مراقبه کنید، برقصید، آواز بخوانید، و بیشتر و بیشتر در اعماق وجودتان فرو بروید. به آواز پرندگان با دقت بیشتری گوش دهید. به گلها با احترام و شگفتی نگاه کنید. مثل دانشمندان هر چیزی را طبقه‌بندی نکنید. این نوع فضیلت در واقع هنر برچسب‌زدن به هر چیز و طبقه‌بندی کردن همه‌چیز است.

هر قدر که ممکن است، با مردم قاطی شوید، با آنها بجوشید، زیرا هر انسانی یکی از جنبه‌های متفاوت خدا را نشان می‌دهد. از مردم بیاموزید، نترسید زیرا هستی دشمن‌تان نیست. هستی از شما مراقبت می‌کند، و آماده است تا از هر طریق ممکن حمایتتان کند. اعتماد کنید، آنگاه غلیانی تازه از انرژی را حس خواهید کرد. آن انرژی، عشق است. آن انرژی می‌خواهد سراسر هستی را متبرک کند، به همین دلیل با این انرژی شخص احساس خوشی و ملکوتی بودن می‌کند و هنگامی که احساس ملکوتی بودن کنید، چه کاری غیر از طلب سعادت و خوشبختی کردن برای تمامی هستی می‌توانید انجام دهید؟ عشق میلی عمیق است که آرزوی سعادت برای تمامی هستی دارد.

این کیک خوشمزه است

عشق خیلی کمیاب است. برای رسیدن به درون یک فرد باید یک

تحول و تغییر اساسی را پشت سر بگذارید، زیرا اگر بخواهید به عمق و درون فردی راه پیدا کنید خودتان نیز باید اجازهٔ ورود به درونتان را به آن فرد بدهید. باید حساس شوید، کاملاً باز و آزاد و حساس.

کار مخاطره‌آمیزی است، اجازه دادن به دیگران برای راهیابی به درون خود کاری است خطرناک که احتمال هرگونه زیان و ضرری را دارد. چون نمی‌دانید او چه کاری می‌کند. زمانی که همهٔ رازهای شما برملا شده و همهٔ چیزهای پنهانی آشکار شود، کاملاً بی‌دفاع می‌شوید، دیگر به اعمالی که فرد مربوطه در قبالتان انجام می‌دهد آگاه نیستید و اینجاست که ترس راه می‌یابد و برای همین است که ما هیچگاه قلب خود را باز نمی‌کنیم.

فقط با یک آشنایی، گمان می‌کنیم که عشق اتفاق افتاده است. ظواهر و سطوح بیرونی ما به هم می‌رسند و ما گمان می‌کنیم که این خودمان هستیم که به هم رسیده‌ایم. ظاهر ما خود ما نیست. در حقیقت سطح بیرونی مرزی است که در آنجا به انتها می‌رسید. درست مثل حصاری که در اطراف خود کشیده باشید. این سطح، خود شما نیست! سطح بیرونی، جایی است که به انتها می‌رسید و دنیا از آنجا شروع می‌شود.

حتی زنها و شوهرهایی که سالهای زیادی با هم بوده‌اند ممکن است مثل دو آشنا باشند، و ممکن است همدیگر را خوب نشناسند. هرچه بیشتر با کسی زندگی کنید، بیشتر این موضوع را فراموش می‌کنید

که درون فرد مقابل برای شما ناشناخته باقی مانده است.

بنابراین اولین چیزی را که باید بدانید این است که آشنایی را با عشق اشتباه نگیرید. ممکن است با کسی عشق بازی کنید یا رابطهٔ جنسی داشته باشید، ولی رابطهٔ جنسی نیز یک امر حاشیه‌ای است. مگر اینکه درون انسانها به هم برسد. رابطهٔ جنسی فقط تماس دو بدن است و تماس دو بدن، به هم رسیدنی که شما انتظارش را دارید نیست. رابطهٔ جنسی یک آشنایی ــ جسمانی، بدنی باقی می‌ماند. شما فقط زمانی می‌توانید اجازه دهید کسی به درونتان راه پیدا کند که ترس نداشته و بیمی به دل راه ندهید.

دو نوع زندگی وجود دارد: یکی با ترس جهت یافته و دیگری که با عشق جهت یافته است. زندگی که با ترس جهت یافته است هیچ‌گاه نمی‌تواند شما را به سمت یک رابطهٔ عمیق هدایت کند. وقتی می‌ترسید، طرف مقابلتان امکانی پیدا نمی‌کند که در شما نفوذ کرده و به عمق هستهٔ درونی‌تان برسد. فقط تا حد مشخصی به طرف مقابل اجازه می‌دهید ولی از این به بعد دیوارها ظاهر می‌شوند و همه چیز متوقف می‌شود.

افرادی که در زندگی جهت‌گیری عشقی دارند کسانی هستند که از آینده نمی‌ترسند، افرادی که از نتایج و پیامدها نمی‌ترسند، افرادی که در حال و اینجا زندگی می‌کنند. از نتیجه‌ای که حاصل می‌شود آزرده نشوید، این حالت مختص افرادی است که از نظر فکری با ترس جهت

یافته‌اند. به اینکه بعد از این چه پیش خواهد آمد فکر نکنید. فقط همین جا باشید و به طور کامل عمل کنید، محاسبه‌گر نباشید. فردی که با ترس جهت یافته است همیشه محاسبه می‌کند، برنامه‌ریزی می‌کند، تدارک می‌بیند و حفاظت ایجاد می‌کند در حالی که تمام زندگی‌اش به این شکل تباه می‌شود.

در مورد یک راهب ذن پیر شنیده‌ام که:

او در حال مرگ بود. روز آخر عمرش سر آمده بود و اظهار داشت که آن آخرین بعد از ظهرش خواهد بود. پس مریدان و دوستانش به دیدن او آمدند. او دوستداران زیادی داشت و همه آمدند؛ از راههایی دور و نزدیک و جمعیتی عظیم جمع شد.

یکی از مریدان قبلی‌اش، هنگامی که خبر در حال مرگ بودن مرشد را شنید، سریعاً به سوی بازار شتافت. شخصی از او پرسید: «وقتی مرشد در کلبه‌اش در حال مرگ است؛ چرا به بازار می‌روید؟» مرید قدیمی گفت: «می‌دانم که مرشد نوعی کیک خاص دوست دارد، بنابراین می‌روم که آن را بخرم.»

پیدا کردن کیک بسیار مشکل بود ولی در آخر، هنگام عصر موفق شد و با کیک به سوی خانهٔ مرشد دوید.

همه نگران بودند ــ اینطور به نظر می‌رسید که مرشد منتظر کسی است. او چشمش را باز می‌کرد و نگاه می‌کرد و دوباره می‌بست. هنگامی که آن مرید وارد شد، گفت: «بالاخره آمدی. کیک کجاست؟»

مرید کیک را عرضه کرد ــ و خیلی خوشحال بود که مرشد درخواست کیک کرده است.

مرشد در حال مرگ کیک را در دست گرفت... ولی دستش نمی‌لرزید. او خیلی پیر بود ولی دستش نمی‌لرزید. یکی از حاضران پرسید: «شما خیلی پیر هستید و در آستانهٔ مرگ، نفسهای آخر را می‌کشید، ولی دستانتان نمی‌لرزد.» مرشد جواب داد: «من هیچ وقت نمی‌لرزم زیرا ترسی ندارم. جسم من پیر شده، اما خودم جوانم و همچنان جوان باقی خواهم ماند حتی اگر جسمم برود.» سپس تکه‌ای از کیک را گاز زده و شروع کرد به بلعیدن. یکی دیگر از حاضران پرسید: «آخرین پیغام شما چیست؟ شما به زودی ما را ترک خواهید کرد، از ما می‌خواهید چه چیز را همواره به یاد داشته باشیم؟»

مرشد لبخندی زد و گفت «آه، این کیک خوشمزه است.»

این مردی است که در اینجا و اکنون زندگی می‌کند: این کیک خوشمزه است. حتی مرگ نیز برایش بی‌ربط است. لحظهٔ بعدی بی‌معنی است در این لحظه، این کیک خوشمزه است. اگر شما بتوانید در این لحظه، این لحظهٔ حاضر، حضور کامل داشته باشید، آنوقت است که می‌توانید عشق بورزید.



> عشق یک گل کمیاب است.
> فقط هنگامی اتفاق می‌افتد که ترس وجود نداشته باشد.
> و نه قبل از آن.

عشق یک گل کمیاب است و فقط بعضی وقتها می‌روید، میلیونها نفر از مردم با این طرز فکر اشتباه، که فکر می‌کنند عاشقند زندگی می‌کنند. آنها باور دارند که عاشقند ولی این فقط باور آنهاست.

عشق گلی کمیاب است و فقط بعضی اوقات می‌روید. کمیاب است زیرا فقط هنگامی اتفاق می‌افتد که ترسی وجود نداشته باشد و نه قبل از آن. یعنی عشق فقط برای افراد عمیقاً روحانی، افراد مذهبی می‌تواند واقع شود. روابط جنسی برای همه امکان‌پذیر است. آشنایی برای همه امکان‌پذیر است، اما عشق نه.

هنگامی که نترسید، چیزی برای پنهان کردن ندارید؛ آنوقت است که می‌توانید آزاد باشید، آنوقت است که می‌توانید مرزها را عقب بزنید و آنوقت می‌توانید دیگران را به راه یافتن به درونتان دعوت کنید.

و به یاد داشته باشید، اگر به کسی اجازهٔ راهیابی به درونتان را بدهید، او نیز متقابلاً این اجازه را به شما می‌دهد زیرا وقتی اجازهٔ راه

یافتن به درونتان را به فردی دادید، اعتماد به وجود می‌آید. هنگامی که نترسید، طرف مقابل نیز نترس می‌شود.

در عشقهای شما ترس همیشه وجود دارد. مرد از زن می‌ترسد، و زن از شوهر، عشاق همیشه می‌ترسند. پس این عشق نیست. بلکه فقط ترکیبی از دو انسان ترسوست که به یکدیگر وابسته‌اند، همواره در حال نزاع، استثمار یکدیگر، سوء استفاده کردن از هم، به سلطه گرفتن، کنترل کردن و به مالکیت درآوردن یکدیگر هستند که البته این عشق نیست.

اگر به عشق این فرصت را بدهید که به وجود آید، دیگر نیازی به دعا کردن نیست، دیگر نیازی به مراقبه نیست، دیگر نیازی به هیچگونه کلیسا و عبادتگاهی نیست. اگر عاشق باشید ممکن است خدا را کاملاً فراموش کنید ــ زیرا از طریق عشق همه چیز برایتان میسر می‌شود: مراقبه، دعا، خدا، هرچیزی برایتان روی می‌دهد و این همان منظور مسیح است که می‌گفت «عشق ، خداست».

اما عشق مشکل است. ترس به سراغتان می‌آید و این بسیار عجیب است زیرا شما به شدت می‌ترسید در صورتی که چیزی برای از دست دادن ندارید.

کبیر (kabir) عارف در جایی گفته است: «من مردم را مورد مطالعه و بررسی قرار دادم، آنها بسیار می‌ترسند، اما نمی‌دانم در مقابل چه چیزی می‌ترسند ــ زیرا آنها «چیزی برای از دست دادن ندارند.» و

ادامه می‌دهد که: «آنها مانند انسانهای عریانی هستند که برای آبتنی داخل رودخانه نمی‌روند زیرا می‌ترسند کجا باید لباسشان را خشک کنند؟» و این همان موقعیتی است که شما در آن هستید ــ برهنه و بدون هیچ لباسی، ولی همیشه نگران لباستان هستید.

چه چیزی برای از دست دادن دارید؟ هیچ چیز. این بدن با مرگ از ما گرفته خواهد شد؛ قبل از این که مرگ آن را بگیرد، به عشق تقدیمش کنید. هرچه به شما تعلق دارد از شما گرفته خواهد شد؛ چرا قبل از اینکه آن را از ما بگیرند تقسیمش نکنیم؟ این تنها راه برای در اختیار گرفتن آن است. اگر بتوانید قسمت کرده و ببخشید، آن هنگام ارباب خود هستید ــ به هر حال از ما گرفته خواهد شد ــ هیچ چیز را نمی‌توان برای همیشه حفظ کرد. مرگ همه چیز را با خود نابود می‌کند.

پس، اگر منظور من را درست فهمیده باشید، متوجه می‌شوید که کشمکش بین عشق و مرگ است. اگر بتوانید ببخشید، مرگی در کار نخواهد بود و قبل از اینکه چیزی از شما گرفته شود، خودتان آن را داده‌اید، آن را هدیه کرده‌اید. در این هنگام مرگی وجود ندارد.

برای عاشق مرگی وجود ندارد. برای کسی که عاشق نیست همهٔ لحظه‌ها، لحظهٔ مرگ است. زیرا در هر لحظه چیزی از او گرفته می‌شود. بدن از بین می‌رود. او لحظه‌ها را از دست می‌دهد. و در آخر مرگ، به سراغش می‌آید و همه چیز نابود می‌شود.

ترس چیست؟ چرا این چنین می‌ترسید؟ حتی زمانی که همه

چیز در مورد شما شناخته شده است و مانند کتاب بازی هستید، چرا می‌ترسید؟ چگونه ترس می‌توانند به شما ضرری برساند؟ فقط استنباطهای غلط و شرایطی که جامعه برای انسان ایجاد می‌کند — باعث می‌شود که خودتان را پنهان سازید، مجبور می‌شوید از خودتان محافظت کنید، و باید همواره با یک احساس ترس همیشگی دست و پنجه نرم کنید، برای همین به همه به چشم دشمن نگاه می‌کنید، و همه را علیه خود می‌بینید.

هیچ کس علیه شما نیست! حتی زمانی هم که فکر می‌کنید فردی علیه شماست نیز، این چنین نمی‌باشد — زیرا همهٔ انسانها مشغول و گرفتار اوضاع و احوال خودشان هستند، نه شما. هیچ چیزی برای ترسیدن وجود ندارد و این موضوع قبل از اینکه هرگونه رابطهٔ جدی به وجود بیاید، باید



این بدن با مرگ از شما گرفته می‌شود، قبل از اینکه مرگ آن را بگیرد، به عشق تقدیمش کنید. هرچه به شما تعلق دارد، از شما گرفته می‌شود، قبل از اینکه آن را بگیرند چرا تقسیمش نمی‌کنید؟

درک شود. موردی برای ترسیدن نیست.

روی آن مراقبه کنید و بعد به دیگران اجازهٔ ورود به درونتان را بدهید. آنان را دعوت به این کار کنید. هیچ‌گونه مانع و سدی به وجود نیاورید. گذرگاهی همیشه باز باشید، بدون قفل، بدون در بسته برای خودتان. سپس عشق امکان‌پذیر می‌شود.

زمانی که دو قلب به هم برسند، عشق بوجود می‌آید. عشق مانند یک پدیدهٔ کیمیاگری است — درست مانند ترکیب هیدروژن و اکسیژن که عنصری جدید به نام آب به وجود می‌آورد. امکان دارد فقط اکسیژن و یا هیدروژن را داشته باشید، ولی هنگامی که تشنه باشید آنها بی‌ارزش و به درد نخورند. می‌توانید مقدار قابل ملاحظه‌ای



حتی در زمانی که گمان می‌برید فردی مخالف شماست نیز این چنین نمی‌باشد — زیرا همهٔ انسانها مشغول و گرفتار اوضاع و احوال خودشان هستند، نه شما. هیچ چیز برای ترسیدن وجود ندارد و این موضوع قبل از بوجود آمدن هرگونه رابطه جدی، باید درک شود.

اکسیژن و مقدار زیادی هم هیدروژن داشته باشید، ولی تشنگی از بین نمی‌رود.

به هنگام رسیدن دو قلب به یکدیگر، پدیده‌ای جدید به وجود می‌آید و آن پدیده تازه، عشق است که دقیقاً مانند آب می‌باشد. تشنگان بسیار و جانهای بسیاری خرسند می‌شوند. ناگهان به شما احساس رضایت دست می‌دهد، این نشانهٔ ظاهری عشق است؛ شما راضی و خوشحال می‌شوید، گویی به همه چیز رسیده‌اید. دیگر چیزی برای رسیدن به آن باقی نمانده است، شما به هدف اصلی رسیده‌اید. هدف بالاتری وجود ندارد، تقدیر به وقوع می‌پیوندد.

دانه که به گل تبدیل می‌شود، به نهایت شکوفایی خود می‌رسد.

احساس رضایت عمیق، از نشانه‌های ظاهری عشق است. وقتی کسی عاشق است در رضایت و خشنودی کامل بسر می‌برد. عشق ممکن است دیده نشود ولی خرسندی و رضایت عمیقی انسان را در بر می‌گیرد... هر نفس، هر حرکت، همهٔ وجود انسان خوشحال است.

ممکن است متعجب شوید هنگامی که بگویم که عشق شما را خالی از خواسته و آرزو می‌کند زیرا خواسته و آرزو با نارضایتی همراه است. آرزو می‌کنید زیرا ندارید و کمبودی حس می‌کنید. آرزو دارید زیرا تصور می‌کنید اگر چیز دیگری داشته باشید، برایتان خوشحالی می‌آورد. آرزو و خواسته از نارضایتی نشأت می‌گیرد.

هنگامی که عشق وجود دارد و دو قلب به هم رسیده و در هم حل

شده و یکی شده‌اند، قدرت جادویی جدیدی پدید می‌آید، رضایت و خرسندی به وجود می‌آید. گویی همهٔ هستی متوقف شده است ــ هیچ جنبش و حرکتی وجود ندارد و در این هنگام تنها لحظه، لحظهٔ حال است که اهمیت دارد. می‌توانید به راحتی بگویید «آه، چقدر این کیک خوشمزه است.» حتی مرگ نیز برای یک عاشق معنایی ندارد.

دنیای بدون مرز

عشق ورود به دنیای بدون حد و مرز است، ورود به دنیایی است که پایانی ندارد. عشق شروع می‌شود ولی بی‌پایان است؛ و یک شروع بی‌انتهاست.

یک چیز را بخاطر داشته باشید: به‌طور معمول ذهن انسان با عشق مخالفت می‌کند و به عشق و دنیای لایتناهی آن اجازهٔ ظهور نمی‌دهد. اگر واقعاً عاشق کسی هستید، برای او فضایی نامحدود قائل شوید. طوری که وجودتان برای او محل رشد و تکامل شود و با آن به مرحلهٔ بلوغ برسد. ذهن مداخله می‌کند و سعی دارد که انسان را در اختیار خود بگیرد، در این صورت عشق نابود می‌شود؛ ذهن بسیار حریص است ــ ذهن طمع‌کار است؛ بسیار زهرآگین و سمی. بنابراین کسی که می‌خواهد وارد دنیای عشق شود، باید ذهن را کنار بگذارد. باید در دنیای بدون دخالت‌های ذهن زندگی نماید. ذهن در جای

خودش خوب است؛ در تجارت به درد می‌خورد؛ ولی مورد استفادهٔ عشق نیست. هنگامی نیاز است که مشغول تنظیم و برنامه‌ریزی بودجه خود هستید، نه وقتی که در حال حرکت به دنیای درونتان می‌باشید. هنگام کار با ریاضیات لازم است؛ نه در مراقبه. ذهن سودمند است ولی این سودمندی برای دنیای بیرون است. برای دنیای درون بیهوده و نامربوط است. پس خیلی زیاد عشق بورزید... عشقی بدون قید و مرز. عاشق شوید. فقط با عشق ورزیدن آزاد و رها شوید.

پرندگان و درختان، زمین و ستارگان، مرد و زن ــ همگی آن را می‌فهمند. سیاه و سفید، تنها یک زبان است که در تمامی جهان فهمیده می‌شود ــ آن زبان عشق است، پس زبان عشق شوید. و زمانی که خود عشق شدید دنیای کاملاً جدیدی به رویتان باز می‌شود ــ که حد و مرزی ندارد.

همیشه به یاد داشته باشید که ذهن عاملی است که به انسانها کمک می‌کند که بسته باشند. ذهن به شدت از باز و پذیرا بودن می‌ترسد زیرا ذهن اساساً به دور از ترس، حیات دارد. هرچه انسان نترس‌تر باشد کمتر از ذهنش استفاده می‌کند و هرچه بیشتر بترسد، بیشتر ذهنش را به کار می‌گیرد.

ممکن است مشاهده کرده باشید که به هنگام ترس یا وقتی تشویشی وجود دارد، هنگامی‌که چیزی شما را می‌آزارد، ذهن بیشترین نقش را ایفا می‌کند. وقتی مضطربید، ذهن شما بسیار دخیل است. و

هنگام آسودگی ذهن شما کمتر حضور دارد.

وقتی همه چیز بر وفق مراد است و ترسی وجود ندارد، ذهن عقب می‌کشد. و به محض وجود مشکلی در کارها، این ذهن است که بی‌درنگ به سراغتان می‌آید و رهبری را به عهده می‌گیرد. در مواقع خطر گرداننده و راهبر می‌شود. ذهن مانند سیاستمدارها است. آدلف هیتلر در کتاب «نبرد من» *(Mein Kampf)* که شرح زندگی اوست نوشته است: اگر می‌خواهید در عرصهٔ قدرت و رهبریت باقی بمانید، کشور را همواره در ترس نگه دارید. کشور را همواره در این ترس نگه دارید که همسایه‌ها قصد حمله دارند یا که کشورهایی وجود دارند که در حال برنامه‌ریزی حمله هستند و یا اینکه



اگر واقعاً عاشق کسی هستید، برای او فضای نامحدودی قائل شوید. دقیقاً وجود شما برای او محلی می‌شود که در آن رشد کند و با آن به مرحله رشد و بلوغ برسد. ذهن مداخله می‌کند و سعی دارد که فرد مورد نظر شما را در اختیار خود بگیرد، در این صورت عشق نابود می‌شود.

خودشان را باید آمادهٔ جنگ و یورش کنند ــ و همچنان به ساختن این گونه شایعات ادامه دهید. هیچ گاه مردم را در آسایش و راحتی به حال خودشان رها نکنید زیرا هنگامی که در آسایش باشند، دیگر گوش به سیاستمداران نمی‌دهند. وقتی مردم در آسودگی کاملی بسر ببرند، سیاستمداران بی‌معنی می‌شوند. همواره مردم را در ترس نگه دارید، آن هنگام سیاستمداران قدرتمند هستند.



هرچه انسان نترس‌تر باشد کمتر از ذهنش استفاده می‌کند و هرچه بیشتر بترسد، بیشتر ذهنش را بکار می‌گیرد.

در وقت جنگ سیاستمداران مردان بزرگی می‌شوند. چرچیل، هیتلر، استالین یا مائو ــ همه محصولات جنگ هستند. اگر جنگ جهانی دوم وجود نداشت هیچ وینستون چرچیل، هیتلر و استالینی به وجود نمی‌آمد. جنگ وضعیتی خاص ایجاد می‌کند که به برخی از مردم فرصت تسلط بر دیگران و رهبریت می‌دهد. و این دقیقاً همان ترفند و سیاست ذهن است.

مراقبه چیزی نیست بجز ایجاد حالتی که در آن ذهن کمترین نقش را ایفا کند. شما نمی‌ترسید، عشق می‌ورزید و در نهایت در صلح و

آرامش هستید ــ و هر آنچه که در آن عقل کمترین نقش را ایفا کند خرسندید. پس ذهن کم‌کم عقب‌نشینی می‌کند، عقب می‌کشد و بتدریج دور می‌شود.

روزی که ذهن کاملاً کنار گذاشته شود ــ در آن لحظه با کل هستی عجین می‌شوید. آنوقت دیگر محدود به بدنتان نیستید. محدود به هیچ چیز نیستید. تبدیل به فضای خالص می‌شوید. یعنی آن چیزی که خدا هست. خدا فضای خالص است.



مراقبه چیزی نیست جز ایجاد حالتی که ذهن امکان فعالیت و حضور هرچه کمتری داشته باشد.

عشق راهی به سوی آن فضای خالص است. عشق وسیله و خداوند مقصود است.

کسانی که می‌ترسند افرادی هستند که لایق بیشترین حد عشق می‌باشند. ترس جنبه منفی عشق است. اگر عشق اجازه جاری‌شدن نیابد، تبدیل به ترس می‌شود. اگر مجالی برای جاری‌شدن پیداکند، ترس ناپدید می‌گردد و به همین دلیل است که تنها در لحظات عشق ترس وجود ندارد. وقتی عاشق کسی هستید، ناگهان ترس ناپدید می‌شود.

عشاق، تنها افرادی هستند که نمی‌ترسند؛ حتی مرگ نیز برایشان مشکلی به وجود نمی‌آورد. تنها عشاق هستند که در آرامش و نترسی مطلق می‌میرند.

ولی همیشه این مسأله وجود دارد که هرچه بیشتر عاشق باشید، بیشتر احساس ترس می‌کنید. به همین دلیل است که زنان بیشتر از مردان احساس ترس می‌کنند، زیرا آنان استعداد بیشتری برای عشق دارند. در این دنیا امکان خیلی کمی برای عملی کردن عشق وجود دارد. بنابراین به صورت معلق و سرگردان می‌ماند. هرگاه قابلیت و استعدادی بی‌استفاده بماند، به ضد خود تبدیل می‌شود.

ممکن است تبدیل به حسادت شود که این نیز قسمتی از ترس است. ممکن است تبدیل به احساس مالکیت شود که این نیز قسمتی از ترس است. ممکن است حتی تبدیل به نفرت شود که این نیز قسمتی از ترس است. پس سعی کنید هرچه بیشتر عشق بورزید. عشق بی قید و شرط، و عشقْ از هر راهی که امکان‌پذیر است. می‌توان از هزاران راه مختلف عاشق بود.

انسان می‌تواند احساس عشق کند و همچنان به راه خودش ادامه بدهد. می‌توان عاشق صخره بود. عاشق درختان، عاشق آسمان، عاشق ستارگان. انسان می‌تواند عاشق دوستان، همسر و بچه‌ها، پدر و مادر خود باشد. یک نفر می‌تواند به میلیونها راه مختلف عاشق باشد.

انسان می‌تواند عاشق یک رهگذر غریبه در جاده شود. می‌تواند

فقط احساس عشقی دربارهٔ او داشته باشد و همچنان به راهش ادامه دهد. حتی نیازی به صحبت کردن با وی نداشته باشد. نیازی به ارتباط برقرار کردن با او نباشد. انسان می‌تواند احساس عشق کند و همچنان به راه خودش ادامه بدهد.

می‌توان عاشق صخره بود، عاشق درختان، عاشق آسمان، عاشق ستارگان. انسان می‌تواند عاشق دوستان، همسر، بچه و پدر و مادر خود باشد. یک نفر می‌تواند به میلیونها راه مختلف عاشق باشد.

بخاطر داشته باشید: شجاعت نترس بودن نیست. شخصی که نترس است را نمی‌توان شجاع نامید. یک ماشین را نمی‌توان شجاع تصور کرد زیرا فاقد ترس است. شجاعت تنها در اقیانوسی از ترس وجود دارد. شجاعت جزیره‌ای است در اقیانوس ترس. ترس وجود دارد ولی با این وجود فرد خود را به خطر می‌اندازد ــ این شجاعت است. می‌لرزد، ازرفتن به تاریکی می‌ترسد و با این وجود می‌رود؛ با وجود ترس درونی‌اش می‌رود. این معنی شجاع بودن است و به معنای نترس بودن نیست. او مملو از ترس است ولی تحت تسلط ترس در نیامده است.

بزرگترین سؤال هنگامی پیش می‌آید که به سمت عشق حرکت کنید. آنگاه ترس جانتان را محکم در بر می‌گیرد. زیرا عشق یعنی مردن، مردن در درون دیگری. این مرگ است، مرگی بسیار عمیق‌تر از یک مرگ معمولی. در یک مرگ معمولی تنها بدن است که می‌میرد و

هنگامی که عشق می‌میرد، نفس است که می‌میرد.

عشق ورزیدن، احتیاج به دل و جرأتی بزرگ دارد. به کسی نیاز دارد که قادر باشد با وجود تمامی ترسهایی که منجر به ایجاد هیاهو در اطرافش می‌گردد به درون آن برود.

هرچه خطرپذیری بیشتر باشد، امکان رشد بیشتر است ــ بنابراین هیچ چیزی به اندازه عشق، به انسان در رشد و بلوغ خود کمک نمی‌کند.

انسانهایی که از عاشق‌شدن می‌ترسند، در کودکی باقی می‌مانند، در عدم بلوغ و ناپختگی می‌مانند. تنها آتش عشق است که به انسان پختگی و کمال می‌دهد.

> وقتی عشق اجازهٔ
> جاری‌شدن پیدا نکند،
> تبدیل به ترس می‌شود.
> ولی وقتی عشق اجازهٔ
> جاری شدن را پیدا می‌کند،
> ترس ناپدید می‌شود.

نه آسان نه مشکل، فقط طبیعی

عشق حالت عادی و طبیعی هوشیاری است. نه آسان است و نه مشکل، این کلمات ابداً برای آن کاربرد ندارد. عشق یک تلاش نیست؛ پس نه می‌تواند آسان باشد و نه می‌تواند مشکل باشد. مثل نفس

کشیدن‌است! مثل ضربان قلبتان است، مثل گردش خون در بدنتان است.

عشق دقیقاً هستی شماست... اما این عشق تقریباً غیر ممکن شده است، اجتماع اجازه‌اش را نمی‌دهد. اجتماع شما را در شرایطی قرار می‌دهد که عشق غیر ممکن می‌شود ولی نفرت تنها چیز امکانپذیر است. پس نفرت راحت است و عشق نه تنها مشکل بلکه غیر ممکن است. انسان منحرف شده است. انسان اگر از ابتدا منحرف نشده بود به مرحله بردگی نزول نمی‌یافت. سیاستمداران و کشیش‌ها در طی سالها توطئه عمیقی کرده‌اند. آنها بشریت را به گروه بردگان تنزل داده‌اند. آنها امکان هرگونه طغیان و شور را در انسانها نابود می‌کنند ــ و عشق، طغیان است، چرا که عشق فقط به قلب گوش می‌دهد و ابداً به چیز دیگری اهمیت نمی‌دهد.

عشق خطرناک است چرا که شما را منفرد می‌سازد. و دولتها و کلیساها... ابداً انسانهای منفرد نمی‌خواهند. آنها انسان نمی‌خواهند، بلکه گوسفند می‌خواهند. آنها مردمی را می‌خواهند که فقط شبیه انسان باشند اما روحشان کاملاً له شده باشد، و عمیقاً صدمه دیده باشد و این بنظر می‌رسد که تقریباً غیرقابل ترمیم باشد.

و بهترین راه تخریب انسان تخریب خودجوشی عشق اوست. اگر انسان عشق بورزد، دیگر ملل مختلف نمی‌تواند وجود داشته باشد؛ زیرا ملل بر اساس تنفر به وجود می‌آیند. هندیها از پاکستانیها متنفرند و پاکستانیها از هندیها ــ فقط براساس نفرت است که این دو کشور

وجود دارند. اگر عشق پدیدار شود، مرزها ناپدید می‌شود.

کشیش‌ها و سیاستمداران دشمن بشریت‌اند. آنها دو توطئه‌گر هستند، زیرا سیاستمداران می‌خواهند بر جسم شما حکومت کنند و کشیش‌ها می‌خواهند بر روح شما حکومت کنند. و راز هر دو یکی است: نابودی عشق. پس از آن انسان چیزی نیست جزء یک وجود تهی، توخالی و بدون مفهوم. پس از آن می‌توان هر کاری با بشریت کرد و هیچکس هم طغیان نخواهد کرد، هیچکس شهامت لازم را ندارد تا طغیان کند.

عشق شهامت می‌دهد، عشق تمام ترسها را دور می‌کند ــ ستمگران متکی بر ترس شما هستند. آنها ترس را در شما ایجاد می‌کنند، هزار و یک نوع ترس. شما با ترس احاطه شده‌اید. تمام روان شما پر از ترس است در عمق وجودتان می‌لرزید. فقط ظاهر خود را حفظ کرده‌اید والا درونتان را لایه‌های ترس تشکیل داده است.

فردی که پر از ترس است فقط می‌تواند تنفر بورزد ــ نفرت نتیجهٔ طبیعی ترس است. فردی که پر از ترس است پر از عصبانیت است. فرد پر از ترس بیشتر بر علیه زندگی است تا به نفع زندگی و مرگ بنظر می‌رسد حالت آرامش‌بخشی برای این افرادِ پر از ترس باشد. فرد ترسو متمایل به خودکشی است، به زندگی نگرش منفی دارد، به نظر می‌رسد زندگی برایش خطرناک باشد، چرا که زندگی کردن به معنی عشق ورزیدن است ــ چطور می‌توانید زندگی کنید؟ همانطور که بدن نیاز به تنفس دارد تا زنده بماند، روح نیز برای زندگی نیازمند عشق

است و عشق کاملاً زهرآگین شده است.

با مسموم کردن انرژی عشق، آنها شکافی درون شما ایجاد کرده؛ یک دشمن درون شما ایجاد کرده‌اند، شما را به دو نیم تقسیم کرده‌اند. یک جنگ داخلی درست کرده‌اند و شما دائم در ستیز و کشمکش هستید. و در این ستیز انرژی‌تان زایل می‌شود؛ و در زندگی‌تان شوق و رغبتی وجود ندارد. زندگی شما با انرژی لبریز نیست؛ بی‌روح، کسل کننده و غیر هوشمندانه است.

عشق، هوشمندی شما را روشن و شفاف می‌کند، ترس، آن را تیره می‌سازد. چه کسانی از شما می‌خواهند هوشمند باشید؟ قطعاً کسانی که در موضع قدرت هستند نمی‌باشند. چطور آنها می‌توانند بخواهند که شما هوشمند باشید؟ ــ چون اگر هوشمند شوید متوجه تمام استراتژی و بازی آنها می‌شوید. آنها می‌خواهند شما افراد احمق و میان حالی باشید. آنها مطمئناً می‌خواهند مادامی که کار مد نظر است مؤثر و کارا باشید، اما نه هوشمندانه؛ از آنروست که بشریت در حداقل توان و قدرتش زندگی می‌کند.

محققین می‌گویند که افراد تنها از ۵٪ قدرت هوشی خود در تمام زندگی‌شان استفاده می‌کنند. افراد عادی فقط ۵٪ ــ در مورد افراد فوق‌العاده چطور؟ در مورد آلبرت اینشتین، موتزارت، بتهوون چطور؟ محققین می‌گویند حتی افراد خیلی مستعد و باهوش نیز بیش از ۱۰٪ استفاده نمی‌کنند. آنهایی که ما آنان را نابغه می‌نامیم تنها ۱۵٪ را به کار می‌برند.

به دنیایی فکر کنید که هرکس از صد درصد توانش استفاده می‌نماید... آنوقت خدایان به زمین حسادت خواهند کرد، آن موقع خدایان دوست دارند در زمین متولد شوند، در این صورت زمین بهشت می‌شود، یک فوق بهشت. ولی حالا یک جهنم است.

اگر انسان به حال خود گذاشته شود، غیر مسموم، آنوقت عشق ساده می‌شود، خیلی ساده و هیچ مشکلی به وجود نمی‌آید. مثل آبی که به پایین جاری می‌شود و یا بخاری که به سمت بالا متصاعد می‌گردد، مثل درختانی که شکوفه می‌دهند، پرندگانی که آواز می‌خوانند. آنوقت خیلی طبیعی و خود جوش خواهد بود!

> به دنیایی فکر کنید که هرکس از صد درصد توانش استفاده نماید. آنگاه خدایان به زمین حسادت خواهند کرد. آن موقع خدایان دوست دارند که در زمین متولد شوند. در این صورت زمین بهشت می‌شود.

اما انسان به حال خود رها نمی‌شود. زورگویان آماده‌اند روی او بپرند، انرژیهایش را سرکوب کنند، تا آنجا که امکان دارد منحرفش کنند، آنقدر عمیق منحرفش کنند که هرگز آگاه نشود که زندگی کاذب

و دروغینی دارد، یک زندگی کاذب. و متوجه نشود که زندگی‌اش همان زندگی نیست که قرار بود زندگی کند. و نداند که به شکلی مصنوعی و ساختگی زندگی می‌کند و این روح واقعی او نیست.

به همین دلیل است که میلیونها نفر دچار چنین فلاکتی هستند — زیرا آنها احساس می‌کنند متعلق به جایی هستند که از آن منحرف شده‌اند، که دیگر مال خودشان نیستند، و اینکه چیزهایی از پایه اشتباه گذاشته شده است.

عشق ساده است. اگر به کودک اجازه داده شود و کمک شود که در یک مسیر طبیعی رشد کند، اگر کمک شود، که بچه در هماهنگی با طبیعت و در هماهنگی با خودش باشد، اگر بچه در هر راهی حمایت شود، تغذیه گردد و تشویق شود تا طبیعی و خودش باشد، نور و روشنی به او می‌تابد و بعد عشق راحت و ساده می‌گردد و هرکس به راحتی عشق خواهد ورزید!

نفرت تقریباً غیر ممکن خواهد شد چون قبل از اینکه بتوانید از دیگران متنفر شوید، اول باید این سم را درون خودتان ایجاد کنید. شما فقط می‌توانید چیزی به دیگران بدهید که خودتان آن را داشته باشید. می‌توانید متنفر شوید فقط وقتی که پر از تنفر باشید. پر از نفرت بودن یعنی اینکه قبل از آنکه به دیگران صدمه بزنید اول به خودتان صدمه می‌زنید. ممکن است دیگران صدمه نبینند، این بستگی به آنان خواهد داشت. اما یک چیزی کاملاً مشخص است: قبل از آنکه بتوانید متنفر شوید، باید از میان بدبختی و رنج طولانی عبور کنید. دیگران ممکن

است تنفر و کینهٔ شما را نپذیرند، آن را رد کنند. دیگری ممکن است بودا باشد ـ خیلی ساده به آن بخندد. شاید شما را ببخشد، و واکنشی نشان ندهد. شاید قادر به صدمه زدن به دیگری نباشید اگر او آمادهٔ واکنشی نباشد. اگر نتوانید مزاحمش شوید، چه می‌توانید بکنید؟ شما قبل از او احساس ناتوانی می‌کنید.

بنابراین لازم نیست که دیگری صدمه ببیند. اما یک چیز کاملاً مشخص است، که اگر از کسی متنفر هستید اول باید به روح خودتان از طرق مختلف صدمه بزنید؛ باید مملو از زهر باشید که آن را به دیگران بپاشید.



اگر از کسی متنفر باشید، اول باید به روح خودتان از طرق مختلف صدمه بزنید؛ باید مملو از زهر باشید که آن را به دیگران بپاشید.

تنفر غیر طبیعی است. عشق حالتی از سلامتی است؛ نفرت حالتی از بیماری است. درست مثل بیماری غیر طبیعی است. موقعی اتفاق می‌افتد که مسیر طبیعت را گم می‌کنید، وقتی که دیگر در هماهنگی با هستی نیستید، با وجود خود در هماهنگی بسر نمی‌برید، با درونی‌ترین هسته وجودیتان. در آن حالت مریض هستید. از نظر روحی و روانی بیمارید. کینه و نفرت فقط نشانهٔ

بیماری است و عشق علامت سلامتی، تمامیت و پاکی و تقدس است.

عشق باید یکی از طبیعی‌ترین چیزها باشد، اما نیست. برعکس یکی از مشکلترین چیزها شده است ـ تقریباً یک چیز غیرممکن. نفرت آسان است؛ شما برای تنفر ورزیدن تربیت شده‌اید. آمادهٔ تنفر ورزیدن شده‌اید. هندو بودن یعنی پر از تنفر بودن نسبت به مسیحی‌ها و یهودیها؛ همینطور یک مسیحی بودن یعنی پر از تنفر بودن در قبال سایر مذاهب است. یک ملی‌گرا بودن یعنی پر از تنفر بودن در مقابل سایر ملتهاست.

شما تنها راهی از عشق می‌شناسید، آن هم تنفر ورزیدن به دیگران است. بدینوسیله ابراز تنفر از سایر کشورها نشان می‌دهید و می‌توانید عشق خود را به کلیساییان تنها با ابراز تنفر از سایر کلیساها نشان دهید. این یک افتضاح است و شما در آن قرار دارید!

آنها در مورد عشق سخن می‌گویند. در حالی که آنچه که در دنیا انجام می‌دهند ایجاد تنفر بیشتر و بیشتر است. مسیحی‌ها در مورد عشق حرف می‌زنند و بعد باعث جنگهای صلیبی می‌شوند. هندوها دربارهٔ عشق حرف می‌زنند، در حالی که کتاب مقدس آنها پر از تنفر نسبت به سایر مذاهب است و ما تمام این چیزهای بی‌معنی را می‌پذیریم! ما این چیزها را بدون هرگونه مقاومتی می‌پذیریم چرا که مشروط به پذیرش هستیم، اینطور یاد داده شده‌ایم که مسائل به این شکل درست است. بر این اساس است که فطرت و ماهیت خودتان را انکار می‌کنید.

عشق مسموم شده ولی نابود نشده است. سم می‌تواند خارج شود، از سیستم شما بیرون رود ــ می‌توانید تمیز و پاک شوید. می‌توانید آنچه را که جامعه به شما تحمیل کرده است را استفراغ کنید. می‌توانید تمام باورهایتان و محدودیتهایتان را دور بریزید ــ می‌توانید آزاد شوید. جامعه نمی‌تواند شما را برای همیشه یک برده نگه دارد، مادامی که تصمیم بگیرید آزاد باشید.



عشق باید یکی از طبیعی‌ترین چیزها باشد، اما برعکس یکی از مشکلترین چیزها شده است. تقریباً یک چیز غیر ممکن ولی نفرت آسان است، شما برای تنفر ورزیدن تربیت شده‌اید، آماده تنفر ورزیدن شده‌اید.

حالا وقتش است که الگوهای کهنه را دور بریزید و یک راه جدید زندگی را شروع کنید، یک راه طبیعی زندگی، یک راه غیر خاصی از زندگی، یک زندگی نه با کناره‌گیری و طرد کردن بلکه با شادی و شادمانی. آنوقت تنفر هرچه بیشتر غیرممکن می‌شود. تنفر قطب مخالف عشق است، به همان معنی که بیماری قطب مخالف

سلامتی است. اما شما نیاز ندارید که بیماری را انتخاب کنید.

بیماری برخی مزایا دارد که سلامتی نمی‌تواند داشته باشد؛ ولی به آن مزیتها نچسبید. تنفر هم برخی فواید دارد که عشق نمی‌تواند داشته باشد. باید خیلی مواظب باشید. افراد بیمار از هرکس دیگری همدردی و محبت کسب می‌کنند؛ هیچکس هم به آنها صدمه نمی‌زند، همه هم در مورد چیزهایی که به او می‌گویند مراقب هستند، چون او خیلی مریض است. در کانون توجه همه ــ فامیل، دوستان ــ باقی می‌ماند، فرد مرکزی می‌شود. مهم می‌شود. حالا، اگر او به این اهمیت دادنها خیلی زیاد بچسبد، بر این ارضای نفس، دیگر هرگز نخواهد خواست سالم شود. خودش به بیماری خواهد چسبید. روانشناسان می‌گویند خیلی‌ها هستند که به بیماری می‌چسبند فقط به دلیل مزیتهایی که بیماری دارد. چنان برای مدت طولانی غرق بیماریشان می‌شوند که بعکس فراموش می‌نمایند که به این بیماری چسبیده‌اند. آنها می‌ترسند که اگر سالم شوند دوباره اهمیت خود را از دست بدهند.

روش آموزش شما هم، همینطور است. وقتی که بچه کوچکی مریض می‌شود، تمام افراد خانواده خیلی مراقب می‌شوند. این کاملاً غیر علمی است. وقتیکه بچه مریض می‌شود، مراقب سلامتی‌اش باشید اما توجه خیلی زیادی معطوف نکنید. اگر بیماری و توجه و مراقبت شما پیوسته و همگام باشند خطرناک است؛ که البته این امر بطور دائم انجام می‌شود.

هرگاه بچه مریض می‌شود، مرکز توجه همهٔ خانواده مـی‌شود: پدر می‌آید، کنارش می‌نشیند و راجع به سلامتی‌اش مـی‌پرسد، دکـتر می‌آید، همسایه‌ها شروع به آمدن می‌کنند، دوستان سؤال می‌کنند، و مردم برایش کادو می‌آورند... حالا او خیلی زیاد به تمام اینها وابسته می‌شود؛ نفسش طوری ارضا می‌شود که دیگر دوست ندارد خوب شود. و اگر این اتفاق بیفتد غیرممکن است سلامتی‌اش را بازیابد. حالا دیگر هیچ دارویی نمی‌تواند به او کمک بکند. این فرد کاملاً به بـیماری‌اش وابسته شده است. و این آن چیزی است که بـرای بسـیاری از مـردم، اتفاق می‌افتد.

وقتی تنفر می‌ورزید، منیت و نفس شما ارضا می‌شود. منیت و نفس فقط وقتی که تنفر ورزیده می‌شود وجود دارد، چرا کـه در تـنفر احساس برتری می‌کنید، در تنفر مـجزا مـی‌شوید، در تـنفر مشـخص می‌شوید. در تنفر هویت مشخص می‌یابید. در عشق منیت مجبور است ناپدید شود. در عشق دیگر مجزا نیستند ــ عشق کمک می‌کند تـا بـا دیگران حل شوید. این یک ادغام است.

اگر خیلی به منیت خود بچسبید، بعداً تنفر آسان و عشق خیلی مشکل می‌شود. هوشیار باشید، دقت کنید: تنفر سایه منیت است. عشق نیاز به شهامت زیادی دارد. عشق به شهامت بزرگی نیازمند است زیرا باید منیت و نفس را فدا کنید. فقط آنهایی که آماده‌اند هیچکس شوند قادر به عشق‌ورزی هستند. تنها آنهایی که آماده‌اند هیچ چیز شـوند، کاملاً تهی از خودشان، قادر به دریافت هدیهٔ عشق از فراسو هستند.

خودتان را دور از جمع نگهدارید

مراقبه همان شهامت ساکت و تنها ماندن است

شما آهسته آهسته، شروع می‌کنید به حس کیفیتی جـدید در خـــودتان، یک حـسیات تـازه، یک زیـبایی تـازه، یک هوشمندی جدید ــ چیزی که نمی‌توان از هـیچکس دیگـری قرض کرد، چیزی که در شما رشد می‌کند. چیزی که ریشه در هستی شما دارد. اگر ترسو نباشید، به بهره‌وری و شکوفایی خواهد رسید.

هیچ کس آنچه که هـستی بـرایش مـقدر کـرده بـاشد، نـیست. جامعه، فرهنگ، مذهب و آموزش همه در مـقابل کـودکان مـعصوم و بی‌گناه هم‌دست هستند. همهٔ آنها قدرتمندند ــ کـودک بـدون یـاور و وابسته است، بنابراین آنان هرآنچه که می‌خواهند از او بسازند، برای انجامش برنامه‌ریزی می‌کنند. آنها اجازه نمی‌دهند هیچ بچه‌ای با تقدیر طبیعی خود رشد کند. همهٔ تلاش آنها به سمتی است که انسان مـورد استفاده آنها باشد. چه کسی می‌داند، اگر یک بچه به‌حال خودش رها شود تا رشد کند، آیا هیچ فایده‌ای برای منافع واگذار شده دارد یا خیر؟ جامعه آمادهٔ خطرپذیری نیست. او بچه را می‌گیرد و او را مطابق چیزی

که مورد نیاز جامعه است شکل می‌دهد.

به عبارت دیگر، روح بچه را می‌کشد و به او یک هویت کاذب می‌دهد به طوری که هرگز جهت روح و هستی که از دست داده دلتنگ نشود. هویت کاذب یک جایگزین است. اما این جایگزین فقط در همان جامعه‌ای که آن هویت را به او داده است مفید است. لحظه‌ای که تنها می‌شوید، هویت کاذب شروع به جداشدن می‌کند و حقیقت سرکوب شده شروع به نشان دادن خود می‌کند. از اینرو ترس از تنهایی ظاهر می‌شود.

هیچ کس نمی‌خواهد تنها بماند. هر کسی می‌خواهد به گروهی تعلق داشته باشد ــ و نه تنها به یک گروه، بلکه به گروه‌های زیاد. یک فرد متعلق به یک گروه مذهبی، یک حزب سیاسی، یا یک کلوب روتاری است ... و گروههای کوچک بسیاری وجود دارد که به آنها تعلق یابد. وی می‌خواهد که ۲۴ ساعت شبانه‌روز را مورد حمایت قرارگیرد چرا که چیز کاذب، بدون حمایت، دوام ندارد. در لحظه‌ای که تنها می‌شود، حس دیوانگی و سرگردانی عجیبی به او دست می‌دهد. برای سالهای متمادی خودتان را کسی می‌دانستید و یکباره در یک لحظه از تنهایی حس می‌کنید که اینطور نیست. این حالت ایجاد ترس می‌کند: پس شما چه کسی هستید؟

سالهای سرکوب شدنها... زمان لازم است تا حقیقت خود را بیان کند. فاصلهٔ بین این دو توسط عرفان (Mystics) «شب تاریک روح»

نامیده می‌شود که یک بیان خیلی مناسب است. شما دیگر کذب نیستید، ولی هنوز واقعی هم نشده‌اید. در یک برزخ هستید، و نمی‌دانید چه کسی می‌باشید.

این مسئله در غرب، حتی پیچیده‌تر است زیرا آنها هیچ روشی را برای کشف هر چه سریع‌تر حقیقت بسط نداده‌اند تا شب تاریک روح کوتاه‌تر شود. غرب مادامی که مراقبه مورد نظر قرار می‌گیرد چیزی در این‌باره نمی‌داند و مراقبه تنها اسمی است برای تنهابودن، سکوت و انتظار برای حقیقت تا خود را بیان کند. مراقبه یک عمل نیست، یک آرامش در حال سکوت است ــ چرا که هرچه در آن موقع انجام می‌دهید از شخصیت کاذب شما نشأت می‌گیرد... همهٔ اعمال شما، برای سالیان طولانی، از آن نشأت می‌یابد. این یک عادت کهنه است.

عادتها به سختی می‌میرند. سالیان زیاد زندگی با یک شخصیت کاذب، به وسیله مردمی که دوستشان دارید بر شما تحمیل شده است، کسانی که به آنها احترام می‌گذارید... آنها تعمداً کار بدی نسبت به شما انجام نداده‌اند. نیت آنها خوب بوده، فقط آگاهی‌شان صفر بوده است. آنها مردم هوشیاری نبوده‌اند، والدینتان، معلمهایتان، کشیشهای شما، سیاستمداران شما ــ افراد آگاهی نبوده‌اند، بلکه ناآگاه و غیر هوشیار بوده‌اند. حتی یک نیت خوب در دستان یک فرد ناآگاه زهرآگین می‌شود.

بنابراین هر وقت تنها می‌شوید، به این دلیل که کذب بناگهان شروع به محو شدن می‌کند، ترس عمیقی می‌یابید. واقعیت زمان کوتاهی نیاز دارد، در حالی که سالیان پیش آن را از دست داده‌اید. باید به این حقیقت توجه کنید که این فاصلهٔ زمانی زیاد باید رفع شده و به زمان حال متصل شود.

در ترس ــ که «من خودم را، شعورم را، سلامت عقلم، ذهنم و بالاخره هر چیزم را از دست داده‌ام» ... زیرا خودی که به شما توسط دیگران داده شده است شامل تمامی این چیزها می‌شود ــ به نظر می‌رسد که به سمت دیوانگی می‌روید. لذا فوراً شروع به انجام کارهایی که شما را مشغول نگه دارد می‌کنید. اگر مردم نباشند، حداقل بعضی کارها هست که خود را مشغول کنید، تا اینکه کذب مشغول شده و شروع به محو شدن نکند.

از اینرو است که مردم مشکلات زیادی در ایام تعطیل خود پیدا می‌کنند. پنج روز کار می‌کنند، به امید اینکه آخر هفته را استراحت کرده و آرام باشند. اما تعطیلات آخر هفته بدترین زمان در تمام دنیاست ــ تصادفات بیشتری در این تعطیلات رخ می‌دهد، مردم بیشتری خودکشی می‌کنند، قتلهای بیشتر، دزدی بیشتر و تجاوزات بیشتری صورت می‌گیرد. عجیب است... و این مردم برای پنج روز مشغول بودند و مشکلی نداشتند. اما در آخر هفته ناگهان یک انتخاب به آنها داده می‌شود، که مشغول کاری شوند و یا استراحت کنند ــ اما

استراحت ترسناک است؛ چرا که شخصیت کاذب محو می‌شود. پس خودتان را مشغول می‌کنید و هر کار احمقانه‌ای را انجام می‌دهید. برخی به طرف سواحل فرار می‌کنند، سپر به سپر هم، کیلومترها ترافیک طولانی. و اگر از آنها بپرسید کجا می‌روند، می‌گویند «دور از جمعیت» ــ حال آنکه تمام جمعیت دارند با آنها می‌روند! می‌روند که یک جای خلوت و فضای آرامی بیابند ــ همهٔ آنها.

در واقع، اگر آنها خانه می‌ماندند جای خلوت و سکوت بیشتری به دست می‌آوردند ــ چرا که همهٔ احمقها به دنبال جای خلوت رفته‌اند. آنها مثل دیوانه‌ها هجوم می‌برند، چرا که دو روز تعطیلی بزودی تمام می‌شود، آنها باید برسند ــ نپرسید به کجا!

در سواحل، شما می‌بینید... بقدری شلوغ است که حتی مراکز خرید نیز این‌گونه نیست. بسیار عجیب است که خیلی احساس آسودگی کرده و حمام آفتاب می‌گیرند. دهها هزار نفر از مردم در یک ساحل کوچک حمام آفتاب می‌گیرند و استراحت می‌کنند. اما همان فرد در همان ساحل، به تنهایی قادر به استراحت کردن نخواهد بود. ولی او می‌داند که هزاران نفر دیگر در اطراف او در حال استراحت هستند. همان آدمهایی که در اداره مشغول بودند همانها در خیابانها بودند، همانها در بازار بودند، و حالا همان آدمها در ساحل هستند.

وجود جمعیت برای بقای خودِ کاذب اساسی است. تنها لحظهٔ تنهایی است که شما شروع می‌کنید با رویدادها مواجه شدن. این جایی

است که هرکس باید قسمت کوچکی از مراقبه را درک کند.

نگران نباشید! زیرا آنچه که می‌تواند محو شود ارزش محوشدن را دارد. این بی‌معنی است که به آن چنگ بزنید ــ آن مال شما نبوده است، و آن شما نبوده‌اید.

> تمام روشهای مراقبه کمک می‌کند که کذبها نابود شوند. آنها حقیقت را به شما نمی‌دهند ــ حقیقت نمی‌تواند دادنی باشد. چیزی که داده می‌شود نمی‌تواند واقعی باشد. واقعیتی که قبلاً بدست آورده‌اید؛ کذب است که باید کنار گذاشته شود.

شما موقعی خودتان هستید که چهرهٔ دروغین می‌رود و تازگی، معصومیت، هستی بی‌آلایش، به جای آن متجلی می‌شود. هیچکس دیگری به این سؤال شما که «من کیستم؟» نمی‌تواند پاسخ بدهد ــ خواهید دانست.

تمام روشهای مراقبه کمک می‌کنند که کذبها نابود شوند. آنها حقیقت را به شما نمی‌دهند ــ حقیقت نمی‌تواند دادنی باشد.

چیزی که داده می‌شود نمی‌تواند واقعی باشد. واقعیتی که کذب است باید کنار گذاشته شود.

به‌گونه‌ای دیگر می‌توانیم بگوییم: شخص والا چیزهایی که هیچگاه حقیقتاً متعلق به شما نیست را از شما دور می‌کند و چیزهایی را به شما می‌دهد که واقعاً دارید.

مراقبه شهامت ساکت و تنها بودن است. شما آهسته آهسته شروع می‌کنید به حس کیفیتی جدید در خودتان. یک زنده بودن جدید، یک زیبایی جدید، و یک هوشمندی جدید ــ چیزی که از هیچکس دیگری قرض نکرده‌اید، چیزی که درون شما رشد می‌کند. چیزی که در هستی شما ریشه دوانیده، و اگر ترسو نباشید، از ثمرهٔ آن بهره‌مند می‌شوید.

تنها افراد شجاع، با شهامت، افرادی که جسارت دارند می‌توانند مذهبی باشند. نه کلیساروها ــ آنها ترسو هستند. نه هندوها، نه مسیحیان ــ آنها مخالف جستجو و کاوشند. آنها سعی می‌کنند هویت کاذب خود را بیشتر و بیشتر منسجم کنند.

شما متولد شدید، با زندگی و حیات وارد دنیا شدید، با هشیاری، با حساسیت فوق‌العاده. فقط کافی است به یک بچه کوچک نگاه کنید ــ به چشمهایش، به طراوت و تازگی‌اش نگاه کنید. تمام این چیزها الان با یک شخصیت کاذب پوشیده شده است.

نیازی نیست بترسید. شما می‌توانید فقط آنچه را از دست بدهید که باید از دست برود ــ بهتر است زود از دست برود ــ چرا که هرچه بیشتر بماند، قویتر می‌شود.

و کسی نمی‌داند که فردا چه خواهد شد. قبل از آنکه واقعیت وجود خود را بفهمید، نمیرید.

تنها آن عدهٔ معدود از مردم سعادت داشته‌اند که با واقعیت وجود خویش زندگی کرده و با واقعیت وجود خویش مرده‌اند ــ چراکه می‌دانند زندگی جاودانه است، و مرگ یک خیال است.

ترفندهای تعداد

در یک جامعه، انتظار عمیقی وجود دارد که دقیقاً مثل دیگران رفتار کنید. لحظه‌ای که شما کمی متفاوت از دیگران عمل می‌کنید، غریبه می‌شوید، و مردم از افراد غریبه خیلی می‌ترسند.

به همین خاطر است که هر جا دو نفر در اتوبوس، قطار، و یا حتی ایستگاه اتوبوس می‌نشینند، نمی‌توانند ساکت باشند ــ زیرا در سکوت هر دوی آنها غریبه هستند. آنها فوراً شروع به آشناشدن با هم می‌کنند ــ «شما کی هستید؟ کجا می‌روید؟ شغلتان چیست؟» و چیزهایی از این قبیل... و بعد آرام می‌گیرند؛ و شما انسان دیگری هستید درست مثل آنها.

مردم دائماً می‌خواهند در جمعی قرار بگیرند که متناسب آنها باشند. لحظه‌ای که شما متفاوت رفتار می‌کنید، تمام جمع مشکوک می‌شوند؛ یک جای کار ایراد دارد. آنها شما را می‌شناسند، و می‌توانند تغییر را ببینید. آنها از زمانی که هرگز خودتان را قبول نداشتید شما را

می‌شناخته‌اند، و حال یکباره می‌بینند که خودتان را قبول دارید...

در این جامعه هیچکس خودش را قبول ندارد. همه خودشان را محکوم می‌کنند. این روش زندگی جامعه است: محکوم کردن خود. و اگر خودتان را محکوم نکنید، و خودتان را قبول داشته باشید، از جامعه طردتان می‌کنند. جامعه تحمل کسی را که بخواهد خارج از این حیطه باشد، ندارد چراکه جامعه با تعدادش زندگی می‌کند؛ این ترفند تعداد است. وقتی تعداد زیاد باشد، مردم حس خوبی دارند. تعداد زیاد باعث می‌شود مردم احساس کنند که باید درست باشند ــ و ممکن نیست اشتباه کنند، میلیونها نفر از مردم با آنها هستند. و موقعی که تنها می‌شوند شکهای بزرگ پدیدار می‌شوند: کسی با من نیست. چه



جامعه با تعدادش زندگی می‌کند؛ این ترفند تعداد است. وقتی تعداد زیاد باشد، مردم حس خوبی دارند.

تعداد زیاد باعث می‌شود که مردم احساس کنند که باید درست باشند ــ و ممکن نیست اشتباه کنند، میلیونها نفر از مردم با آنها هستند.

تضمینی وجود دارد که حق با من باشد؟

به همین خاطر است که من می‌گویم در این جهان، منفرد بودن بزرگترین شهامت است. لازمهٔ بالاترین نترسی منفرد بودن است: «مهم نیست که تمام دنیا علیه من باشد. آنچه اهمیت دارد این است که تجربهٔ من ارزشمند و معتبر باشد. من به تعداد نگاه نمی‌کنم، و اینکه چند نفر با من هستند. من به اعتبار تجربهٔ خودم نگاه می‌کنم — به اینکه آیا من صرفاً حرفهای دیگران را مثل طوطی تکرار می‌کنم، و یا منبع حرفهایم در تجربهٔ خودم می‌باشد. اگر حاصل تجربهٔ خودم باشد، اگر قسمتی از خون، استخوان و مغز استخوانم باشد، آنوقت تمام دنیا می‌تواند در یک طرف باشد؛ و هنوز، حق با من باشد و آنها در اشتباه باشند. مهم نیست، من نیازی به رأی آنها ندارم تا احساس کنم حق با من است. تنها افرادی که حامل عقاید دیگران هستند نیاز به حمایت آنان دارند.»



لازمهٔ بالاترین نترسی منفرد بودن است: «مهم نیست که تمام دنیا علیه من باشد. آنچه اهمیت دارد این است که تجربهٔ من ارزشمند و معتبر باشد.»

اما این روشی است که جامعه بشری تا به امروز عمل کرده است. این گونه است که آنها شما را درگروه پیروان خود نگه می‌دارند. اگر آنها غمگین باشند، شما هم باید غمگین باشید؛ اگر بدبخت باشند، شما هم باید اینطور باشید. هر آنچه که آنها باشند، شما هم مجبورید که باشید. تفاوت مجاز نیست چرا که تفاوت نهایتاً به منفرد بودن و یگانه بودن منجر می‌شود، و جامعه خیلی زیاد از این مسئله می‌ترسد. این بدین معنی است که بعضی‌ها مستقل از جمع شده، و ذره‌ای به جمع اهمیت نمی‌دهند. خدایان شما، معابدتان، کشیشهایتان، کتابهای مذهبی‌تان، همه آنها برایش بی‌معنی شده است.

حالا او وجود خود و راه خودش را دارد ــ برای اینکه زندگی کند، بمیرد، جشن بگیرد، آواز بخواند، برقصد. او به خانه آمده است.

هیچکس با جمع نمی‌تواند به خانه بیاید. هرکس فقط می‌تواند به تنهایی به خانه بیاید.

به حس «درونی‌تان» گوش فرا دهید

پسری بود که مرتباً سرش را می‌خاراند. روزی پدرش به او نگاه کرد و گفت: «پسر، چرا تو همیشه سرت را می‌خارانی؟» پسر پاسخ داد: «خوب، من تنها کسی هستم که می‌داند سَرم می‌خارد.»

این یک حس درونی است! فقط شما می‌دانید. هیچکس دیگر نمی‌تواند بداند. مشاهدهٔ آن از بیرون غیرممکن است. وقتی که شما

سردرد دارید، فقط شما می‌دانید ــ نمی‌توانید آن را ثابت کنید. وقتی که خوشحال هستید، فقط خودتان می‌دانید ــ نمی‌توانید آن را ثابت کنید. نمی‌توانید آن را روی میز بگذارید تا به وسیلهٔ هر کس بازرسی، تشریح و یا تجزیه و تحلیل گردد.

در واقع، حس درونی آنقدر درونی است که حتی نمی‌توانید ثابت کنید که وجود دارد. به همین دلیل است که علم انکار آن را ادامه می‌دهد، اما این انکار ظالمانه است. حتی یک دانشمند هم می‌داند که وقتی عاشق می‌شود، یک حس درونی دارد. یک چیزی آنجاست! آن یک شئ یا یک ماده نیست، و امکان ندارد آن را در مقابل دیگران بگذارید، ولی همچنان آنجاست.

حس درونی اعتبار خودش را دارد. اما بدلیل تعلیمات عملی، مردم اعتماد خود را به حس درونی‌شان از دست داده‌اند. آنها متکی به دیگران هستند. شما به حدی متکی به دیگران شده‌اید که اگر به شما بگویند «خیلی شاد بنظر می‌رسید»، احساس شادی می‌کنید. اگر بیست نفر تصمیم بگیرند شما را ناراحت کنند، براحتی می‌توانند شما را غمگین سازند. آنها تمام روز این را تکرار می‌کنند ــ هر موقع که به آنها برمی‌خورید، به شما می‌گویند: «شما خیلی غمگین به نظر می‌رسید. موضوع چیه؟ کسی مرده؟ یا چیزی شده؟» و شما شروع به مشکوک شدن می‌کنید: خیلی از مردم می‌گویند که شما خوشحال نیستید، پس حتماً باید اینطور باشید.

شما متکی بر عقاید دیگرانید. آنقدر به عقاید دیگران متکی شده‌اید که مسیر حس درونی‌تان را گم کرده‌اید. این حس درونی مجدداً باید کشف شود، زیرا هر چیزی که زیبا و خوب است و هر چه که الهی، فقط می‌تواند به وسیلهٔ حس درونی احساس شود.

تحت تأثیر عقاید مردم قرار گرفتن را متوقف کنید. بهتر است به درون خود توجه کنید... اجازه بدهید حس درونی‌تان چیزهایی را به شما بگوید. به آن اعتماد کنید. اگر به آن اعتماد کنید، رشد خواهد کرد. اگر به آن اعتماد کنید، آن را تغذیه می‌کنید، و قویتر می‌گردد.

ویوکاناندا (Vivekananda) نزد راماکریشنا (Ramakrishna) رفت و گفت: «خدا وجود ندارد! من می‌توانم ثابت کنم ــ خدا نیست.» او مرد خیلی منطقی، شکاک، و در تفکرات فلسفی غرب فرد تحصیلکرده‌ای بود. راماکریشنا فرد فاقد تحصیلات و بی‌سوادی بود. راماکریشنا گفت: «خوب، ثابت کن!»

ویوکاناندا خیلی حرف زد، و تمام دلایلی که داشت ارائه کرد، و راماکریشنا گوش کرد، و بعد گفت: «اما حس درونی من می‌گوید خدا هست ــ و آن اقتدار نهایی است. تمام چیزهایی که گفتی بحث بود. حس درونی‌ات چه می‌گوید؟»

ویوکاناندا هرگز درباره‌اش حتی فکر هم نکرده بود. شانه‌هایش را بالا انداخت. او کتابها را خوانده بود، بحث‌ها را جمع کرده بود، مدارکی له و علیه، و سعی کرده بود مطابق ادله‌ای که جمع کرده بود

نتیجه بگیرد آیا خداوند وجود دارد یا خیر. اما او به درون خود توجه نکرده بود. از حس درونی‌اش سؤالی نکرده بود.

این خیلی احمقانه است، اما ذهن شکاک احمق است، ذهن منطقی احمق است.

راماکریشنا گفت: «بحثهایت زیبا و قشنگ است، من لذت بردم. اما من چه کار می‌توانم بکنم؟ من می‌دانم! حس درونی‌ام می‌گوید او هست. همانطور که حس درونی‌ام می‌گوید من خوشحالم، بیمارم، غمگینم، معده‌ام ناراحت است، اینکه امروز حس خوبی ندارم، به همین ترتیب حس درونی‌ام می‌گوید خدا هست. این سؤال قابل بحثی نیست.» و راماکریشنا گفت: «من نمی‌توانم آن را ثابت کنم، اما اگر بخواهی، می‌توانم آن را نشان دهم.» هیچکس قبل از آن به ویوکاناندا نگفته بود خدا را می‌توان نشان داد. و قبل از آنکه بتواند چیزی بگوید راماکریشنا پرید ــ او مرد تند و تیزی بود ــ و پایش را روی قفسهٔ سینه ویوکاناندا گذاشت! ناگهان انرژی آزاد شد، و او برای سه ساعت به خلسه فرو رفت. وقتی که چشمانش را باز کرد، کلاً مرد متفاوتی شده بود.

راماکریشنا گفت: «حالا چه می‌گویی؟ خدا هست یا نیست؟ حس درونی‌ات حالا چه می‌گوید؟»

او در چنان آرامش و سکونی بود که تا بحال آن را تجربه نکرده بود. نشاطی در درون داشت، مثل بهترشدن، لبریزشدن از سرور و

شادی... تعظیم کرد و پاهای راماکریشنا را بوسید و گفت «بله، خدا هست».

خدا یک فرد نیست اما حس نهایی خوشی است، حس نهایی راحتی، حس نهایی که «من متعلق به این دنیا و این دنیا متعلق به من است. من این جا غریبه نیستم، من یک خارجی نیستم». حس نهایی ــ هستی‌شناسی ــ این است که، «این کل و من از هم جدا نیستیم». و این تجربه خداست. اما این تجربه موقعی ممکن می‌شود که به حس درونی‌تان اجازهٔ عمل بدهید.



خدا یک فرد نیست اما حس نهایی خوشی است، حس نهایی که «من متعلق به این دنیا و این دنیا متعلق به من است. من اینجا غریبه نیستم، من یک خارجی نیستم.»

شروع کنید به اجازه دادن به او! هر فرصتی که ممکن است بدهید. منتظر اجازه از بیرون نباشید، و پیگیر نظرات از بیرون نباشید. خودتان را کمی بیشتر مستقل نگهدارید. بیشتر حس کنید، کمتر فکر کنید.

بروید و به گل رز نگاه کنید، اما طوطی‌وار تکرار نکنید: «این

گل زیباست». این فقط می‌تواند یک نظر باشد، مردم به شما گفته‌اند، از دوران کودکی‌تان شنیده‌اید، «گل رز زیباست، گل بی‌نظیری است.» بنابراین وقتی شما گل رز می‌بینید، مثل یک کامپیوتر تکرار می‌کنید، «این زیباست.» آیا واقعاً اینطور حس می‌کنید؟ آیا آن حس درونی‌تان است؟ اگر نیست، آن را نگویید.

با نگاه به ماه، نگویید که زیباست ـ مگر اینکه حس درونی‌تان باشد. متعجب خواهید شد که ۹۹٪ چرندیاتی که در ذهنتان حمل می‌کنید همگی قرضی است. و در میان ۹۹٪ این چرندیات، آشغالهای بی‌مصرف، ۱٪ حس درونی گم و محو شده است. آن آگاهی‌ها و دانش‌ها را کنار بگذارید. حس درونی‌تان را بهبود ببخشید. توسط حس درونی است که خدا شناخته می‌شود.

شش حس وجود دارد: ۵ حس خارجی است؛ آنها در مورد دنیا به شما می‌گویند. چشمها چیزهایی در مورد نور می‌گویند؛ بدون چشم نور را نخواهید شناخت. گوشها چیزهایی در مورد صدا به شما می‌گویند؛ بدون گوش چیزی دربارهٔ صدا نخواهید دانست. حس ششمی وجود دارد، حس درونی، که به شما چیزهایی دربارهٔ خودتان و منبع نهایی چیزها نشان داده و می‌گوید. این حس باید کشف شود. مراقبه چیزی نیست بجز کشف حس درونی.

بزرگترین ترس در این دنیا ناشی از عقاید دیگران است. و لحظه‌ای که از جمع نترسید دیگر گوسفند نیستید، یک شیر شده‌اید.

غرش بزرگی در قلب شما بر می‌خیزد: غرش آزادی.

بودا عملاً آن را غرش شیر نامید. وقتی که انسان به سکوت مطلق می‌رسد مثل شیر می‌غرد. برای اولین‌بار او می‌فهمد که آزادی چیست زیرا حالا او از عقیدهٔ هیچکس نمی‌ترسد. آنچه که مردم می‌گویند مهم نیست. چه آنها شما را فرد مقدس بنامند و چه گناهکار بی‌اهمیت است. تمام و تنها قاضی شما خداست. و کنار خدا فرد اصلاً معنی ندارد؛ و خدا در واقع تمام عالم هستی است.

این مسئله روبروشدن با یک شخص نیست؛ شما باید با درختان، رودخانه‌ها، کوهها، ستارگان ـ همه عالم هستی ـ روبرو شوید. و این عالم هستی ماست، و ما جزئی از آن هستیم. نیازی نیست از آن بترسید، نیازی



این عالم هستی ماست، و
ما جزئی از آن هستیم
نیازی نیست از آن بترسید،
نیازی نیست چیزی را از
آن پنهان کنید. در واقع
حتی اگر سعی به پنهان
کاری کنید نمی‌توانید.
کل، همه چیز را از قبل
می‌داند،
کل، بیشتر از آنکه
شما خود را بشناسید شما را
می‌شناسد.

نیست چیزی را از آن پنهان کنید. در واقع حتی اگر سعی به پنهان کاری کنید نمی‌توانید. کل، همه چیز را از قبل می‌داند، کل، بیشتر از آنکه شما خود را بشناسید شما را می‌شناسد.

و نکتهٔ دوم حتی مهمتر است: خدا از قبل قضاوت کرده است. چیزی نیست که بخواهد در آینده اتفاق بیفتد، قبلاً اتفاق افتاده است: او قضاوت کرده است.

بنابراین حتی ترس از این قضاوت زایل می‌شود. این مسئله روز قیامت نیست. نیازی نیست بلرزید. روز قیامت همان روز اول اتفاق افتاده است؛ لحظه‌ای که شما را آفرید در همان لحظه در موردتان داوری نمود. او شما را می‌شناسد، شما مخلوق او هستید.



جمع شما را به سمت خود نمی‌کشد ــ این شما هستید که کشیده می‌شوید، نه بوسیله شخص دیگر بلکه بوسیله شرایط غیر هوشیارانه خودتان.

بنابراین نیازی نیست از جمع بترسید، شما آزادید. و لحظه‌ای که فرد بداند کاملاً آزاد و رهاست تا خودش باشد، زندگی از یک کیفیت پویا و فعال برخوردار می‌شود.

ترس، قید و بند می‌آفریند، آزادی به شما بال پرواز می‌دهد.

آزادی از، آزادی برای

هرگز به واژهٔ آزاد بودن از نیندیشید؛ بلکه به واژهٔ آزاد بودن برای، بیندیشید. تفاوت این دو بزرگ است، بسیار بزرگ. به واژهٔ «از» فکر نکنید ــ بلکه به واژهٔ «برای» فکر کنید. برای خدا آزاد باشید، برای حقیقت آزاد باشید، اما فکر نکنید که می‌خواهید از جمع، از کلیسا و از این و آن آزاد باشید. شما ممکن است یک روزی بتوانید دور شوید، اما هرگز آزاد نخواهید بود، هرگز. این منجر به نوعی سرکوب خواهد شد.

چرا شما این قدر از جمع می‌ترسید؟... اگر کششی آنجا باشد، بعد ترستان براحتی آن کشش را نشان می‌دهد، مجذوبیت شما را. هر کجا که بروید تحت سلطهٔ جمع باقی خواهید ماند. آنچه را که من می‌گویم این است که فقط به حقایق آن نگاه کنید ــ هیچ نیازی به فکر کردن در مورد واژه جمع نیست. فقط به واژهٔ هستی خود فکر کنید. این مسئله می‌تواند همین حالا کنار گذاشته شود. اگر تقلا کنید نمی‌توانید آزاد باشید. شما می‌توانید آن را کنار بگذارید زیرا هیچ فایده‌ای در تقلا کردن وجود ندارد.

مشکل، جمع نیست ــ مشکل، شما هستید. جمع شما را به سمت خود نمی‌کشد. این شما هستید که کشیده می‌شوید، نه به وسیلهٔ شخص دیگر بلکه به وسیلهٔ شرایط غیر هوشیارانه خودتان. همیشه به

یاد داشته باشید که مسئولیت را به گردن کسی دیگر نیندازید، زیرا بعداً هرگز از آن خلاص نمی‌شوید. در باطن امر این مسئولیت خودتان است. چرا باید این قدر زیاد علیه جمع بود؟ بیچاره جمع! چرا باید این چنین در مقابلش بایستید؟ چرا چنین زخمی را حمل می‌کنید؟

جمع نمی‌تواند هیچ کاری بکند مگر اینکه شما همکاری کنید. بنابراین موضوع مربوط به همکاری شماست. شما می‌توانید همکاری را همین حالا حذف کنید. اگر شما هر تلاشی در رابطه با آن بکنید، بعداً دچار مشکل خواهید شد. بنابراین در لحظه عمل کنید. درست در لحظهٔ حساس، و با فهم خودجوش، اگر بتوانید این نکته را ببینید که اگر بجنگید، برای جنگ باخته نبرد می‌کنید. در جنگ مطلق شما روی جمع تأکید می‌کنید.

این است آنچه که برای میلیونها نفر از مردم اتفاق افتاده است. بعضی می‌خواهند از زنان فرار کنند ـ در هند قرنهاست این کار را انجام داده‌اند. ولی بعداً هرچه بیشتر جذب این امر شده‌اند. آنها می‌خواهند از آمیزش جنسی خلاص شوند ولی بعداً تمام ذهنشان معطوف به مسائل جنسی می‌شود؛ آنها تنها به مسائل جنسی فکر می‌کنند نه چیز دیگر. آنها، نمی‌خوابند و کارهایی از قبیل پرانایاما (Pranayama) و یوگا و هزار و یک چیز دیگر انجام می‌دهند ـ همه احمقانه است. هرچه بیشتر با مسائل جنسی می‌جنگند بیشتر آن را تقویت می‌کنند. و بیشتر

بر آن متمرکز می‌شوند. به طوری که بدون هرگونه تناسبی بسیار با اهمیت می‌شود.

این چیزی است که برای راهبان مسیحی پیش آمده است. آنها خیلی سرکوب شده و ترسیده‌اند. اگر از جمع زیاد بترسید این مسئله عیناً برای شما هم ممکن است اتفاق بیفتد. جمع نمی‌تواند کاری کند مگر اینکه شما همکاری کنید، بنابراین مسئله هوشیاری شماست. همکاری نکنید!

این نظر من است: هر آنچه که بر شما واقع می‌شود، خودتان مسئولید. هیچکس دیگری آن را در حق شما انجام نداده است. شما خواستید که انجام شود، آن هم انجام شده است. بعضی‌ها شما را استثمار می‌کنند چرا که شما خود خواستید استثمار شوید. بعضی‌ها شما را در زندان و اسیر می‌کنند چون شما اینطور خواستید. شاید قبلاً آن را امنیت می‌نامیدید. اسامی ممکن است متفاوت باشد، عنوان ممکن است مختلف باشد، اما شما آرزو می‌کردید زندانی باشید زیرا در زندان انسان در امان است و جای ناامنی و نگرانی نمی‌باشد.

اما با دیوارهای زندان نجنگید. به درون خود بنگرید. آن اشتیاق و آرزوی امنیت را بیابید و اینکه چطور جمع می‌تواند شما را تحت نفوذ خود درآورد. شما باید چیزی از جمع بخواهید ـ شناخت، افتخار، احترام، مورد احترام بودن. اگر از آنها چیزی بخواهید باید

بعداً به آنها بپردازید. و بعد جمع می‌گوید «بسیار خوب، ما به شما احترام می‌دهیم، و شما آزادیتان را به ما بدهید.» این یک معاملهٔ ساده است. اما جمع هرگز با شما کاری نکرده است ــ اساساً خود شما بوده‌اید. بنابراین از راه خودتان خارج می‌شوید.

چهره اصلی خود را بیابید

فقط آنچه هستید باشید و ذره‌ای به دنیا اهمیت ندهید. آنگاه شما آرامش عظیم و صفای عمیقی درون قلبتان احساس می‌کنید. این چیزی است که گروه ذن (zen) آن را «چهره اصلی» شما می‌نامند ــ آرام، بدون تنش، بدون کنکاش، بدون دورویی و ریاکاری، بدون به اصطلاح نظمی که چطور باید رفتار کنید.

و به یاد داشته باشید، چهرهٔ اصلی یک بیان شاعرانهٔ زیباست، اما این به آن معنی نیست که شما چهرهٔ متفاوتی دارید. این چهره تمام تنشهایش را از دست می‌دهد و آرامش می‌یابد، به دور از هر قضاوتی مانده و دیگران را نمی‌بیند و این چهره تحت تأثیر ارزشهای جدید، چهرهٔ اصلی شما می‌شود.

یک ضرب‌المثل قدیمی وجود دارد که می‌گوید: قهرمان کسی است که شهامت ترسو بودن را ندارد.

اگر یک ترسو باشید، چه ایرادی دارد؟ شما یک ترسو

هستید ــ این کاملاً خوب است. ترسوها نیز مورد نیاز هستند، در غیر این صورت از کجا قهرمان ایجاد می‌شود؟ وجود آنها در جهت ایجاد زمینه‌ای برای خلق قهرمانان کاملاً ضروری است.

فقط خودتان باشید، هرچه که هست.

مشکل این است که هرگز قبلاً کسی به شما نگفته خودتان باشید. هر کس دخالت می‌کند، و می‌گوید باید این‌گونه یا آن‌گونه باشی ــ حتی در مسائل معمول و روزمره.

در دوران مدرسه‌ام...، من پسربچهٔ کوچکی بودم، اما متنفر بودم از اینکه به من گفته شود چطور باید باشم. معلمین شروع به تطمیع من کردند ــ «اگر درست رفتار کنی، می‌توانی نابغه شوی.» من‌گفتم: «نابغه شدن به درک ــ من فقط می‌خواهم خودم باشم.» من عادت داشتم در حالی که پاهایم را روی میز قرار می‌دهم



> این نظر من است:
> هر آنچه که بر شما واقع می‌شود، خودتان مسئول آن هستید. هیچکس دیگری آن را در حق شما انجام نداده است.
> شما خواستید که انجام شود، و آن هم انجام شده است.

بنشینم و همهٔ معلمها ناراحت می‌شدند. آنها می‌گفتند: «این چه رفتاری است که می‌کنی؟»

من می‌گفتم: «میز چیزی به من نگفت. این چیزی است بین من و میز، بنابراین چرا شما عصبانی هستید؟ من که پاهایم را روی سر شما نگذاشته‌ام! شما هم بهتر است به همان شکلی که من راحت هستم راحت باشید. به این ترتیب من هم بهتر چیزهای مزخرفی که شما درس می‌دهید را می‌فهمم.»

درست در یک طرف اتاق یک پنجره زیبا بود، و بیرون درختان، پرندگان و فاخته‌ها بودند. اغلب به بیرون از پنجره نگاه می‌کردم، و معلمها می‌آمدند و می‌گفتند: «اصلاً چرا به مدرسه می‌آیی؟»

من می‌گفتم: «برای اینکه در خانهٔ ما پنجره‌ای مثل این وجود ندارد، که به تمام آسمان باز شود. و اطراف خانه‌مان نیز پرنده و فاخته‌ای وجود ندارد. خانه ما در وسط شهر است و با خانه‌های دیگر احاطه شده و آن قدر شلوغ است که پرنده‌ها به آنجا نمی‌آیند، و فاخته‌ها نیز احساس نمی‌کنند آنجا مردمی باشند که با آواز آنها خوشحال شوند.

«این مطلب را فراموش کنید که من به اینجا می‌آیم تا به درس شما گوش کنم. من هزینهٔ خودم را می‌پردازم و شما فقط یک خدمتکارید و باید این مسئله را بخاطر بسپارید. اگر رد شوم از شما شکایتی نخواهم کرد؛ و اگر رد شوم ناراحت نمی‌شوم. اما اگر تمام سال

مجبور باشم وانمود کنم که به شما گوش می‌دهم، در حالی که به آواز فاخته‌های بیرون گوش می‌دهم، این شروع یک زندگی ریاکارانه خواهد بود. و من نمی‌خواهم یک ریاکار باشم.»

در هر موضوعی معلمین و اساتید می‌خواهند که شما آن را به طریق مشخص و معین انجام دهید. در مدرسهٔ من در آن روزها، و شاید حتی امروز، استفاده از یک کلاه اجباری بود. من مخالفتی با کلاه ندارم؛ از زمانی که دانشگاه را ترک کرده‌ام نسبت به استفاده از کلاه اقدام کرده‌ام، اما تا زمانی که در دانشگاه بودم از آن استفاده نکردم. اولین معلمی که نگران من بود گفت: «تو باعث اختلال در نظم محیط آموزشی می‌شوی، کلاه‌ات کجاست؟»

من گفتم: «مقررات رفتاری دانشکده را بیاورید. آیا هیچ اشاره‌ای راجع به اینکه هر دانشجو باید کلاه بر سر بگذارد هست؟ و اگر نیست، شما دارید چیزی برخلاف مقررات مدرسه را تحمیل می‌کنید.»

او مرا به دفتر مدیریت دانشکده برد، و من به مدیر گفتم: «من کاملاً آماده‌ام، فقط به من نشان بدهید در کجا نوشته شده است که استفاده از کلاه اجباری است. اگر اجباری باشد من ممکن است حتی مدرسه را ترک کنم، اما اول اجازه بدهید ببینم که کجا این مطلب نوشته شده است؟»

هیچ مقررات نوشته شده‌ای وجود نداشت، و من گفتم: «آیا می‌توانید هیچ دلیل منطقی دیگری برای استفاده از کلاه ارائه نمایید؟

آیا کلاه مرا باهوش‌تر می‌کند؟ آیا به زندگی‌ام می‌افزاید؟ آیا سلامت بهتر، یا فهم بیشتری به من می‌دهد؟» گفتم: «تا آنجایی که من می‌دانم، بنگال تنها استان در هند است که در آن از کلاه استفاده نمی‌شود، و باهوش‌ترین افراد هم در این قسمت از کشور هستند. پنجاب نقطه مقابل است. در آنجا، بجای کلاه معمول، مردم از کلاه بزرگ استفاده می‌کنند ــ کلاههایی بسیار بزرگ، گویا هوش آنها می‌خواهد فرار کند و آنها تلاش می‌کنند جلوی آن را بگیرند و کم هوشترین افراد کشور در این قسمت از کشور هستند.»

مدیر گفت: «به نظر می‌رسد در آنچه که می‌گویی منطق وجود دارد، اما این مطابق با نظم مدرسه است. اگر شما از استفاده از کلاه امتناع کنید، بقیه هم چنین می‌کنند.»

من گفتم: «پس ترس چیست؟ فقط کافی است تمام آیین قراردادی را کنار بگذارید.»

هیچکس نمی‌خواهد به شما اجازه دهد در مسائلی که کاملاً بی‌اهمیت است خودتان باشید. من در کودکی موهای بلندی داشتم. و چون خانهٔ ما و مغازهٔ پدرم به هم مرتبط بود من بین این دو رفت و آمد می‌کردم. خانه پشت مغازه بود و برای رفتن به منزل لازم بود از داخل مغازه عبور کنم. مردم می‌پرسیدند: «این دختر کیست؟» ــ چرا که موهایم خیلی بلند بود، آنها نمی‌توانستند تصور کنند که یک پسر موی به این بلندی داشته باشد.

پدرم خیلی احساس خجالت و شرمندگی می‌کرد که بگوید: «او یک پسر است.»

آنها می‌گفتند: «اما چرا موی به این بلندی دارد؟»

یک روز ــ که او طبیعت عادی خود را نداشت ــ خیلی شرمنده و خشمگین شد تا آنجا که آمد و خودش موهایم را کوتاه کرد. من هیچ چیزی به او نگفتم ــ متعجب شد و گفت: «چیزی نداری که بگویی؟»

گفتم: «من به روش خودم خواهم گفت.»

پدرم گفت: «منظورت چیست؟»

گفتم: «خواهی دید.» بعد به آرایشگری که معتاد به مواد مخدر بود و قبلاً در مقابل منزل ما مغازه داشت مراجعه کردم. او تنها کسی بود که من برای او احترام قائل بودم. آنجا تعداد زیادی آرایشگاه بود، اما من آن مرد پیر را دوست داشتم. او فرد نادری بود، و مرا هم دوست داشت؛ ما ساعتها با هم حرف می‌زدیم.

من به نزدش رفتم و گفتم: «موهایم را کامل تیغ بزن.» در هند تنها موقعی که پدر کسی مرده باشد سر کاملاً تیغ زده می‌شود. یک لحظه آن مرد معتاد به خودش آمد و گفت: «چه اتفاقی افتاده؟ آیا پدرت مرده است؟»

من گفتم: «خودت را ناراحت این مسائل نکن. کاری که می‌گویم انجام بده؛ این به شما مربوط نیست! فقط موهایم را کاملاً کوتاه کن و سرم را تیغ بزن.»

بعد مرد آرایشگر گفت: «درست است، این به من ربطی ندارد. اگر او مرده که مرده است.»

او تمام سرم را تیغ زد، و من به خانه رفتم، از میان مغازه گذشتم. پدرم و تمام مشتریهایش مرا نگاه کردند. آنها گفتند: «چه اتفاقی افتاده؟ این پسر کیست که پدرش مرده است؟» پدرم گفت: «او پسر من است و من زنده‌ام! می‌دانستم که یک کاری می‌خواهد انجام می‌دهد. جواب مرا بخوبی داد.»

هر کجا که می‌رفتم مردم می‌پرسیدند: «چه اتفاقی افتاده؟ پدرت که کاملاً سالم است.»

و من می‌گفتم: «مردم در هر سنی می‌میرند. شما نگران سلامتی پدر من هستید، نه نگران موهای من.»

این آخرین کاری بود که پدرم در رابطه با من انجام داد، چرا که فهمید پاسخ می‌تواند خطرناکتر باشد! من به او گفتم: «شما افتضاح کردید. از چه چیزی خجالت می‌کشیدید؟ شما می‌توانستید بگویید، او دختر من است. من هیچ اعتراضی در این مورد نداشتم. اما شما نبایست آن گونه مداخله می‌نمودید. ظالمانه و وحشیانه بود. قبل از اینکه چیزی به من بگویید، شروع به کوتاه کردن موهایم کردید.»

هیچکس به کسی اجازه نمی‌دهد خودش باشد. و شما تمام آن باورها را آنقدر عمیق فراگرفته‌اید که به نظر می‌رسد باورهای خود شما است. فقط آرام باشید. تمام آن شرایط را فراموش کنید، درست مثل

برگهای خشکیده‌ای که از درختها فرو می‌افتند آنها را کنار بگذارید. بهتر است درختی لخت باشید تا اینکه برگهای پلاستیکی و یا گلهای پلاستیکی داشته باشید؛ خیلی زشت است.

فقط منطبق با حس درونی خود زندگی کنید ــ شما حساسیت و شعور لازم را دارید ــ و چهره اصلی را خواهید داشت.

لذت زندگی مخاطره‌آمیز



آنهایی که شهامت دارند، بی‌فکر حرکت می‌کنند. آنها به دنبال فرصتهای پرخطر هستند. فلسفه زندگی‌شان همانند شرکتهای بیمه نیست. فلسفهٔ زندگی‌شان همچون یک کوهنورد، یک گلایدر سوار، یک موج‌سوار است. و نه تنها در دریاهای بیرون، بلکه در دریاهای درونی‌شان نیز موج سواری می‌کنند. و نه تنها به هیمالیا و آلپ صعود می‌کنند؛ بلکه به دنبال فتح قلل درونی‌شان نیز هستند.

با خطر زیستن یعنی زندگی کردن. اگر با خطر زندگی نمی‌کنید، در واقع زندگی نمی‌کنید. زندگی فقط در خطر کردن شکوفا می‌شود. زندگی در پناه امنیت شکوفا نمی‌شود؛ فقط در عدم امنیت است که شکوفا می‌شود.

اگر شروع به احساس امنیت کنید، به برکه‌ای بی‌حرکت تبدیل می‌شوید. از آن به بعد دیگر انرژیتان در جریان نخواهد بود. سپس می‌ترسید... زیرا شخص هیچگاه نمی‌داند چگونه ناشناخته‌ها را بشکافد. و چرا باید خود را به خطر بیندازد؟ شناخته‌ها مطمئن‌تر

هستند. پس ذهنتان را با همان مسائل آشنا مشغول می‌کنید. و آنقدر در آن پیش می‌روید تا خسته و بیزار می‌شوید، احساس بیچارگی می‌کنید، اما با تمامی این احوال هنوز به نظر آشنا و راحت می‌آید. حداقل آن را می‌شناسید. ناشناخته شما را به لرزه می‌اندازد. حتی با تصور چیزهای ناشناخته، احساس ناامنی می‌کنید.

انسانها به دو گروه تقسیم می‌شوند: افرادی که می‌خواهند در راحتی زندگی کنند ــ آنها به دنبال مرگ هستند، یک آرامگاه راحت می‌خواهند. و مردمی که می‌خواهند زندگی کنند ــ آنها زندگی مخاطره‌آمیز را انتخاب می‌کنند، زیرا زندگی فقط به هنگام خطر کردن رونق پیدا می‌کند.

آیا تا به حال از کوه بالا رفته‌اید؟ هرچه بیشتر صعود می‌کنید، احساس تازگی و جوانی بیشتری می‌کنید. هرچه احتمال خطر سقوط از کوه بیشتر شود، هرچه پرتگاه عمیق‌تری در کنارتان باشد، زنده‌تر هستید... مابین زندگی و مرگ، موقعی که دقیقاً بین مرگ و زندگی معلق هستید. آنگاه هیچ خستگی و ملالتی وجود ندارد، هیچ غباری از گذشته و هیچ آرزویی برای آینده وجود ندارد. پس لحظهٔ حاضر خیلی تیز و سریع است، مثل شعله آتش. بنابراین کافی است ــ در حال و هم اینجا زندگی کنید.

در موج سواری، اسکی، یا پرواز با گلایدر ــ هر جایی که خطر از دست دادن زندگی هست ــ لذت خیلی زیادی وجود دارد زیرا خطر از

دست دادن زندگی، فرد را به طور فوق‌العاده‌ای سرزنده می‌کند. برای همین است که مردم به سوی ورزشهای مخاطره‌آمیز جذب می‌شوند.

مردم از کوهها صعود می‌کنند... فردی از ادموند هیلاری (Edmond Hillary) پرسید: «چرا سعی کردی از اورست صعود کنی؟ چرا؟» و هیلاری گفت: «برای اینکه در آنجا همیشه یک مبارزهٔ دائمی وجود دارد.» ــ خطرناک بود، افراد زیادی قبلاً مرده بودند. در حدود ۶۰ ، ۷۰ سال گروههای زیادی به آنجا می‌رفتند ــ و مرگ تقریباً حتمی بود، اما بازهم مردم می‌رفتند. چه چیزی آنها را جذب می‌کرده است؟

با بالاتر رفتن، دورترشدن از مأوا، از زندگی عادی، بار دیگر به طبیعت سرکش و وحشی خود باز می‌گردید، دوباره بخشی از حیات وحش می‌شوید. دوباره مثل ببر یا شیر، یا رودخانه زندگی می‌کنید. دوباره همانند پرنده در آسمان اوج می‌گیرید، و دورتر و دورتر می‌روید. و هر لحظه احساس امنیت، موجودی بانکی، زن، شوهر، خانواده، جامعه، کلیسا، احترام، خوش‌نامی ــ همه بیش از پیش رنگ می‌بازند، کم‌رنگ و کم‌رنگ‌تر. و تنها می‌شوید.

این، علت علاقمندی زیاد مردم به ورزش است. اما خطر کردن واقعی محسوب نمی‌شود زیرا می‌توانید در ورزش خیلی خیلی ماهر شوید. می‌توانید آن را یاد بگیرید، و خوب تربیت شوید. این خطر کردن، خطری کاملاً حساب شده است ــ اگر اجازه دهید که به آن

خطرکردن حساب شده بگوییم. می‌توانید کوهنوردی را تمرین کنید و تمام احتیاطهای لازم را در نظر بگیرید. یا هنگام رانندگی با سرعتهای بالا ــ می‌توانید با سرعت ۱۰۰ مایل در ساعت برانید و این خطرناک و مهیج است. اما این خطر تنها برای دیگران است و نه برای شما، چرا که می‌توانید در این زمینه نیز خیلی ماهر شوید. حتی اگر خطری نیز باشد، در حاشیه است. پس، این خطرها فقط خطرهای فیزیکی هستند، فقط جسم درگیر می‌شود.

هنگامی که می‌گویم، خطر کردن در زندگی، منظورم تنها خطرکردن فیزیکی نیست بلکه خطر کردن روانی، و در نهایت خطر کردن روحی است. مذهب یک خطر کردن روحی است. آنقدر بالا می‌روید که شاید هیچ بازگشتی نباشد. این همان معنی واژهٔ آناگامین (Anagamin) بوداست ــ کسی که هرگز باز نمی‌گردد. تا چنان ارتفاعی بالا می‌رود، تا نقطهٔ عدم بازگشت... که در آنجا گم می‌شود و هرگز باز نمی‌گردد.

هنگامی که می‌گویم زندگی مخاطره‌آمیز، منظورم زندگی آبرومندانهٔ معمولی نیست ــ اینکه شهردار شهری باشید، یا عضوی از یک شرکت. این زندگی نیست. یا اینکه وزیر باشید، یا شغل خوبی داشته باشید و پول خوبی کسب کنید و پول در حساب بانکی‌تان جمع شده و همه چیز کاملاً خوب پیش برود. هنگامی که همه چیز خوب پیش می‌رود، توجه کنید ــ در حال مردن هستید و هیچ اتفاقی به وقوع

نمی‌پیوندد. شاید مردم به شما احترام بگذارند، و هنگامی که بمیرید جمعیت کثیری در مراسمتان شرکت خواهند کرد. خوب، همه‌اش همین است، و در روزنامه‌ها عکس‌هایتان منتشر می‌شود و سرمقاله‌هایی برایتان خواهند نوشت، و بعد مردم فراموشتان خواهند کرد. آیا کل زندگی‌تان را برای همین چیزها صرف کرده‌اید؟

آگاه باشید ــ انسان می‌تواند تمام زندگی‌اش را برای چیزهای معمولی و دنیوی از دست بدهد. معنویت داشتن به این معناست که بفهمیم نباید به مسائل کوچک بهای زیادی داد. نمی‌گویم که اینها بی‌معنی هستند. می‌گویم که اینها معنا دارند اما نه آنقدر که شما فکر می‌کنید.

پول مورد نیاز است، اما هدف نیست و نمی‌تواند هدف باشد. قطعاً به خانه احتیاج است. این یک نیاز است. من مرتاض نیستم و نمی‌خواهم خانه‌تان را ویران کنید و به هیمالیا بگریزید. خانه مورد نیاز است ــ اما برای استفادهٔ شما از آن. اشتباه برداشت نکنید.

هنگامی که به مردم می‌نگرم، انگار همه چیز وارونه است. انگار وجود آنهاست که مورد نیاز خانه است. آنها به کار کردن برای خانه ادامه می‌دهند. گویی برای پرشدن حساب بانکی به آنها نیاز است ــ تنها پول جمع کنند و بعد بمیرند. آنها هرگز زندگی نکرده‌اند. حتی یک لحظه زندگی جاری و پر تپشی نداشته‌اند. آنها در چارچوب امنیت، آشنایی و احترام زندانی هستند.

پس اگر احساس کسالت می‌کنید، طبیعی است. مردم نزد من می‌آیند و می‌گویند که خیلی احساس خستگی و کسالت می‌کنند. احساس بیزاری می‌کنند، احساس می‌کنند که گیر افتاده‌اند و نمی‌دانند که چه کاری باید بکنند؟ فکر می‌کنند که با تکرار یک ذکر (mantra) دوباره زنده می‌شوند. به این سادگی نیست. باید الگوی تمام زندگی‌شان را تغییر دهند.

عشق بورزید، ولی تصور نکنید که همین فردا زن مورد علاقه‌تان در اختیارتان می‌باشد. متوقع نباشید. جایگاه زن را به همسر تقلیل ندهید. آنگاه مخاطره‌آمیز زندگی خواهید کرد. جایگاه مرد را نیز به یک همسر تقلیل ندهید، زیرا شوهر چیز زشتی است. بگذارید مردتان، مرد شما باشد و زنتان، زن شما، و فردایتان را قابل پیش‌بینی نکنید. هیچ توقعی نداشته باشید و برای هر چیزی آماده باشید. این، منظور من است وقتی که می‌گویم



من مرتاض نیستم و نمی‌خواهم خانه تان را ویران کنید و به هیمالیا بگریزید. خانه مورد نیاز است ــ اما برای استفادهٔ شما از آن. اشتباه برداشت نکنید.

مخاطره‌آمیز زندگی کنید.

ما چه کار می‌کنیم؟ عاشق زنی می‌شویم و بلافاصله به دادگاه یا ادارهٔ ثبت یا کلیسا می‌رویم تا ازدواج کنیم. نمی‌گویم ازدواج نکنید. این یک رسم است. خیلی خوب، جامعه را خشنود کنید، اما در عمق ذهنتان هرگز مالک او نباشید. هرگز، حتی برای یک لحظه هم نگویید که «تو متعلق به من هستی.» زیرا چگونه کسی می‌تواند به شما تعلق داشته باشد؟ و زمانی که قصد می‌کنید زنی را به مالکیت خود درآورید، او نیز شما را به مالکیت خود درمی‌آورد. پس دیگر به هم عشق نمی‌ورزید. فقط همدیگر را له می‌کنید، می‌کشید و فلج می‌کنید.

عشق بورزید، ولی تصور نکنید که همین فردا زن مورد علاقه‌تان در اختیارتان می‌باشد. متوقع نباشید. جایگاه زن را به همسر تقلیل ندهید. آنگاه مخاطره‌آمیز زندگی خواهید کرد.

کار کنید ــ کار مورد نیاز است ــ اما اجازه ندهید که کار زندگی‌تان بشود. بازی باید در مرکز زندگی‌تان باقی بماند. کار باید ابزاری برای بازی باشد. در اداره، کارخانه و مغازه کار کنید، اما زمانی و فرصتی برای بازی در نظر بگیرید. اجازه

ندهید که زندگی‌تان تا حد یک کار معمولی و روزمره تنزل یابد ــ زیرا هدف زندگی، بازی است!

بازی، انجام دادن کاری محض خاطر خودش است. اگر از خیلی چیزها بخاطر خودشان لذت ببرید، سرزنده‌تر خواهید شد. البته، زندگی‌تان همیشه در خطر و هیجان خواهد بود. اما زندگی باید همین گونه باشد. خطر بخشی از آن است. در حقیقت بخش بهتر آن، بهترین و زیباترین بخش آن خطر است. هر لحظهٔ زندگی همراه با خطر است. شاید آگاه نباشید... حتی در نفسی که فرو می‌برید و بیرون می‌آورید نیز، خطر وجود دارد. هنگام بازدم، چه کسی می‌داند که نفس دوباره برمی‌گردد یا نه؟ مشخص نیست، تضمینی نیز وجود ندارد.

اما تعداد کمی از مردم هستند که تمام مذهبشان در امنیت خلاصه می‌شود. حتی اگر درباره خدا صحبت می‌کنند، دربارهٔ خدایی صحبت می‌کنند که حد اعلای امنیت است. اگر به خدا فکر می‌کنند، تنها به این دلیل است که می‌ترسند. اگر عبادت و مراقبه می‌کنند برای این است که در «کتابهای خوب»، در تعالیم کتابهای خوب خدا باقی می‌مانند: «اگر خدایی هست، می‌داند که من بطور مرتب به کلیسا می‌رفتم، بطور مرتب عبادت می‌کردم. می‌توانم شهادت بدهم.» حتی عبادتشان فقط یک ابزار است.

زندگی مخاطره‌آمیز به گونه‌ای است که هر لحظه، لحظهٔ آخر آن

باشد. هر لحظه ارزش ذاتی خود را داشته باشد و شما هم نترسید. می‌دانید که مرگ وجود دارد، و این حقیقت را می‌پذیرید، و خودتان را از آن پنهان نمی‌سازید. در حقیقت می‌روید و با مرگ مواجه می‌شوید. از لحظات مواجهه با مرگ ــ به صورت جسمی، روحی و روانی ــ لذت می‌برید.

لذت از لحظاتی که به‌طور مستقیم با مرگ در تماسید ــ جایی که مرگ تقریباً به‌صورت یک واقعیت درمی‌آید ــ این همان چیزی است که آن را زندگی مخاطره‌آمیز می‌نامم.

آنهایی که شهامت دارند، بی‌فکر حرکت می‌کنند. آنها به دنبال فرصتهای خطر هستند. فلسفهٔ زندگی‌شان همانند شرکتهای بیمه نیست. فلسفه زندگی‌شان همچون یک کوهنورد، یک گلایدر سوار، یک موج‌سوار است. و نه تنها در دریاهای بیرون، بلکه در دریاهای درونی‌شان نیز موج‌سواری می‌کنند. و نه تنها به هیمالیا و آلپ صعود می‌کنند؛ بلکه به دنبال فتح قلل درونی‌شان نیز هستند.

اما یک چیز را بخاطر داشته باشید: هیچگاه هنر خطر کردن را فراموش نکنید، هرگز. همیشه قابلیت خطرکردن را داشته باشید. هرجا که فرصتی برای خطر کردن پیدا می‌کنید، هرگز از دست ندهید، و هیچگاه بازنده نخواهید بود. خطر کردن تنها تضمین برای زندگی حقیقی است.

هر کاری که کنید، زندگی یک راز است

ذهن در پذیرفتن باور غیر قابل توجیه، مشکل دارد. ذهن اصرار احمقانه‌ای برای توجیه‌شدن هر چیز دارد... اگر توجیه نشوند، حداقل تأویل شوند! هر چیزی که مبهم و پیچیده بماند، ذهن را دچار مشکل می‌کند.

تمام تاریخ فلسفه، مذهب، علم، ریاضیات ریشهٔ یکسانی دارند و یک اهمیت مشابه، و یا اصطلاحاً یک خارش مشابه. شاید شما خودتان را یک طوری بخارانید و دیگری طور دیگر، اما باید درک کرد که این خارش چیست. خارش مزبور این باور است که هستی یک راز نیست. ذهن تنها در صورتی به آرامش می‌رسد که هستی به نحوی از پردهٔ ابهام بیرون بیاید.

برخی از مکاتب مفاهیم مختلفی ابداع کرده‌اند. اینها روشهای آنها برای پوشاندن حفره‌هایی است که غیرقابل پوشاندن هستند؛ هر کاری که انجام دهید حفره‌ها بجای خود باقی هستند. در حقیقت هرچه بیشتر سعی کنید آنها را بپوشانید، با وضوح بیشتری خود را نشان می‌دهند. کوشش زیاد برای پوشاندن آنها، ترس شماست از اینکه مبادا کسی آن حفره‌ها را ببیند.

تمام تاریخ ذهن، در شاخه‌های مختلف، وصله پینه کردن مطالب برای پوشاندن این حفره‌هاست ــ بویژه در ریاضیات، زیرا

ریاضیات کاملاً یک بازی ذهنی است. ریاضیدانهایی هم هستند که اینطور فکر نمی‌کنند، برخی استدلال می‌کنند که اگر اسبها فکر و عقیده داشتند، خدای آنها هم یک اسب بود. می‌توانید کاملاً مطمئن باشید که خدای آنها انسان نبود، زیرا انسان نسبت به اسبها آنقدر بیرحم بوده است که او را تنها به عنوان شیطان می‌توانند تصور کنند، نه به عنوان خدا. در این صورت هر حیوانی عقیدهٔ خودش را در رابطه با خدا خواهد داشت، همانطور که هر نژاد بشری عقیده خودش را در مورد خدا دارد.

هنگامی که زندگی پر رمز و راز می‌شود، باورها و عقاید جایگزین آن فواصل و شکافهایی می‌شوند که با حقیقت نمی‌توان پرشان کرد. آن شکافها را با عقاید پر می‌کنید؛ و حداقل خودتان را راضی می‌کنید به اینکه زندگی را فهمیده‌اید.

تا به حال به لغت «فهمیدن» (Understand) فکر کرده‌اید؟ یعنی پایین‌تر از شما قرار گرفتن (Standing under you). عجیب است که این لغت بتدریج معنایی پیدا کرده که دور از ایدهٔ اصلی است: هر چیزی که بتوانید پایین‌تر از خود قرار دهید، زیر نفوذتان، تحت قدرت شما، زیر کفشتان باشد و شما به آن مسلط باشید.

مردم همیشه سعی کرده‌اند که زندگی را به همین روش بفهمند، اینکه زندگی را تحت اقتدارشان درآورند و بگویند: «ما رئیس هستیم. حالا هیچ چیزی که ما نفهمیم وجود ندارد.»

اما این غیر ممکن است. هر کاری که انجام دهید، زندگی یک راز است و یک راز باقی می‌ماند.

هر جایی یک ماورایی دارد. ما با ماورا احاطه شده‌ایم. آن ماورا همان خداست؛ باید به آن ماورا نفوذ کرد. آن درون است، بیرون است؛ همیشه وجود دارد. و نباید آن را فراموش کنید... همان کاری که ما معمولاً انجام می‌دهیم، زیرا نظر کردن به ماورا راحت و بی‌زحمت نیست. مثل اینکه کسی به پرتگاه نگاه کند و شروع کند به لرزیدن، و احساس ناخوشی کند. با آگاهی از وجود پرتگاه می‌لرزید. هیچ کس به پرتگاه نگاه نمی‌کند؛ به مسیرهای دیگر نگاه می‌کنیم، از واقعیت اجتناب می‌کنیم. حقیقت مثل پرتگاه است، زیرا حقیقت خلاء بزرگی است . یک آسمان لایتناهی بدون حد و مرز است. بودا



هنگامی که زندگی پر رمز و راز می‌شود، باورها و عقاید جایگزین فواصل و شکافهایی می‌شوند که با حقیقت نمی‌توان پرشان کرد. آن شکافها را با عقاید پر می‌کنید؛ و حداقل خودتان را راضی می‌کنید به اینکه زندگی را فهمیده‌اید.

می‌گوید: دورانگاما (Durangama) ــ برای ماورا در دسترس باشید. هرگز خود را به مرزها محدود نکنید، همواره مرزها را بشکنید. اگر به مرز نیاز دارید آن را بسازید، اما همیشه به یاد داشته باشید باید از آن خارج شوید. هرگز زندان نسازید.

ما زندانهای گوناگون می‌سازیم: رابطه، عقیده ــ اینها همه زندان هستند. انسان احساس راحتی می‌کند زیرا هیچ باد شدیدی نمی‌وزد. احساس امنیت می‌کند ــ گرچه این امنیت کاذب است، زیرا مرگ می‌آید وشما را به ماورا می‌کشاند. قبل از اینکه مرگ بیاید و شما را به ماوراء ببرد، خودتان بروید.

یک داستان :

یک راهب اهل ذن در حال احتضار بود. خیلی پیر بود، ۹۰ سال داشت. ناگهان چشمانش را بازکرد و گفت: «کفشهایم کجاست؟»

یکی از مریدان گفت: «مگر کجا می‌روید؟ عقلتان را از دست داده‌اید؟ شما در حال احتضارید، و طبیب گفته است که فرصت زیادی ندارید؛ فقط چند دقیقهٔ دیگر.»

راهب گفت: «به همین علت کفشهایم را می‌خواهم. دوست دارم خودم به گورستان بروم، زیرا نمی‌خواهم که مرا ببرند. با پاهای خودم می‌روم و مرگ را در آنجا ملاقات می‌کنم. نمی‌خواهم آنها مرا ببرند. شما مرا می‌شناسید ــ هیچگاه به کس دیگری تکیه نکرده‌ام. خیلی زشت است که چهار نفر مرا حمل کنند. نه.»

بعد به طرف گورستان رفت. نه تنها قبرش را حفر کرد، بلکه در آن درازکشید، و مرد. با چنین شهامتی برای پذیرش ناشناخته‌ها، و حرکت به درون خود و خوشامد گفتن به ماورا! مرگ تغییر شکل می‌یابد، آنگاه دیگر مرگ، مرگ نیست.

چنین فرد با شهامتی هرگز نمی‌میرد؛ مرگ مغلوب می‌شود. او به ماورای مرگ می‌رود. برای کسی که به ماورا پا می‌گذارد، هیچگاه ماورا مثل مرگ نخواهد بود. آنگاه ماورا مطلوب می‌شود. اگر از ماورا استقبال کنید، به شما خوش‌آمد می‌گوید؛ ماورا همیشه شما را منعکس می‌کند.

زندگی همواره در محیط پر تلاطم جاری است

نَفْس مثل یک دیوار شما را احاطه می‌کند. متقاعدتان می‌کند که با احاطه کردن به این شکل، از شما حمایت می‌کند. این فریبندگی نفس است. مرتباً می‌گوید: «اگر من نباشم، حمایت نمی‌شوی، خیلی آسیب‌پذیر می‌شوی، و خطرهای زیادی در کمینت است. پس بگذار من نگهبانت باشم، بگذار تو را احاطه کنم.»

با «من» حمایت قطعی و مشخصی هست، ولی این دیوار زندان شما نیز می‌شود. حمایت قطعی وجود دارد، والا همه از بدبختی‌هایی که منیت به همراه می‌آورد رنج می‌برند. حمایت قطعی وجود دارد،

شما را در مقابل دشمن حمایت می‌کند ـ اما علیه دوستان نیز حمایتتان می‌کند.

درست مثل هنگامی که در را می‌بندید و خودتان را در پس آن مخفی می‌سازید، چون از دشمن می‌ترسید. بعد یک دوست می‌آید اما در بسته است، و نمی‌تواند وارد شود. اگر خیلی از دشمن بترسید پس دوست هم نمی‌تواند به درونتان وارد شود. و اگر در را برای دوست باز کنید، خطر اینکه دشمن نیز وارد شود وجود دارد.

انسان باید عمیقاً راجع به این موضوع فکر کند؛ این یکی از بزرگترین مشکلات زندگی است. و فقط عدهٔ بسیار کمی از افراد با شهامت به درستی از عهدهٔ این کار برمی‌آیند. باقی آدمهای بزدلی هستند که مخفی می‌شوند، آنگاه تمام زندگی‌شان را از دست می‌دهند.

زندگی توأم با خطر است، مرگ خطری ندارد. بمیرید، در آن صورت هیچ مشکلی ندارید و هیچکس در صدد کشتنتان بر نمی‌آید زیرا چگونه می‌توان شما را کشت در حالی که مرده‌اید؟ داخل گور شوید و تمام شوید! بعد از آن دیگر هیچ بیماری نیست، هیچ اضطرابی نیست، هیچ مشکلی نیست، و فارغ از هرگونه مشکلی خواهید بود.

اما اگر زنده باشید، پس میلیونها مشکل نیز وجود دارد. هرچه

سرزنده‌تر باشید، مشکلات بیشتری خواهید داشت. اما هیچ اشتباهی در کار نیست زیرا در منازعه با مشکلات، در جنگیدن و مبارزه، رشد می‌کنید.



هرچه سرزنده‌تر باشید، مشکلات بیشتری خواهید داشت. اما هیچ اشتباهی در کار نیست، زیرا در منازعه با مشکلات، در جنگیدن و مبارزه، رشد می‌کنید.

امنیت دیوار نامحسوسی در پیرامون شماست. به هیچکس اجازه ورود به درونتان نمی‌دهد. احساس می‌کنید که محافظت می‌شوید، ایمن هستید، اما این امنیت همچون مرگ است. همچون امنیت گیاه درون دانه است. گیاه می‌ترسد جوانه بزند زیرا کسی چه می‌داند؟ ـ دنیا خیلی خطرناک است و گیاه خیلی نرم، بسیار شکننده. پشت جدارهٔ دانه، مخفی درون سلول، هر چیزی محافظت می‌شود.

به بچهٔ کوچک درون رحم مادر فکر کنید. همه چیز مهیاست، تمام نیازهای بچه فوراً برآورده می‌شود. هیچ اضطرابی، هیچ جنگی، هیچ آینده‌ای وجود ندارد. بچه در کمال سعادت زندگی می‌کند. هر

نیازی به وسیله مادر برآورده می‌شود.

اما آیا می‌خواهید برای همیشه در رحم مادر بمانید؟ آنجا خیلی محافظت شده است. اگر فرصت انتخاب داشته باشید، آیا دوست دارید همیشه در رحم مادر بمانید؟ رحم خیلی راحت است، چه راحتی بیشتر از آن قابل تصور است؟ دانشمندان می‌گویند که هنوز نتوانسته‌ایم موقعیتی راحت‌تر از رحم مادر بسازیم. به نظر می‌رسد که رحم منتهای راحتی باشد. خیلی راحت ـ نه اضطرابی، نه مشکلی، نه نیازی به کار کردن. هستی محض. و همه چیز به طور خودکار مهیاست. هر نیازی که به وجود می‌آید فوراً برآورده می‌شود. حتی سختی نفس کشیدن هم وجود ندارد ـ مادر به جای بچه نفس می‌کشد. هیچ دردسری برای غذا وجود ندارد ـ مادر به جای بچه می‌خورد.

آما آیا می‌خواهید در رحم مادر بمانید؟ آنجا راحت است اما زندگی نیست. زندگی همیشه در محیط پرتلاطم جاری است. زندگی در بیرون جاری است.

کلمهٔ انگلیسی وجد (Ecstasy) خیلی خیلی مهم است. به معنی بپاخاستن است. یعنی خارج شدن ـ خارج شدن از لاک خود و از همهٔ حفاظتها، همهٔ منیتها، همهٔ راحتیها و همهٔ دیوارهای همچون مرگ. وجد یعنی خارج شدن، آزاد شدن، درحرکت بودن، جریان یافتن، حساس بودن، تا آن حد که بادها بتوانند بیایند و از میان شما عبور کنند.

اصطلاحی هست، گاهی اوقات می‌گوییم: «تجربه، گرانبهاست (Outstanding)». معنای وجد دقیقاً همین است: گرانبها.

هنگامیکه دانه‌ای می‌شکفد و نور پنهان در آن شروع به پدیدار شدن می‌کند، هنگامیکه بچه‌ای به دنیا می‌آید و از رحم جدا می‌شود، همهٔ راحتی و آسایش را پشت سر می‌گذارد و به سوی دنیای ناشناخته حرکت می‌کند ـ این وجد است. هنگامی که پرنده‌ای تخم را می‌شکند و به آسمان پرواز می‌کند، این وجد است.

منیت مثل همان تخم پرنده است، و باید از آن بیرون بیایید. به وجد درآیید! از تمام حفاظت‌ها و قالبها بیرون بیایید. آنگاه به دنیای پهناوری می‌رسید، دنیای وسیع و لایتناهی. فقط پس از آن است که زندگی می‌کنید، زندگی همراه با فراوانیها و نعمتها.

اما ترس شما را فلج می‌کند. بچه، قبل از اینکه از رحم بیرون بیاید، باید دربارهٔ بیرون آمدن یا نیامدن درنگ کند. بودن یا نبودن؟ گامی به جلو و گامی به عقب. شاید به این علت است که مادران هنگام وضع حمل درد زیادی متحمل می‌شوند. بچه درنگ می‌کند، هنوز کاملا" آماده نیست تا به وجد درآید. گذشته او را به عقب می‌کشاند، آینده او را به پیش می‌برد، و بچه مردد می‌شود.

این دیوارِ تزلزل و تردید است، چسبیدن به گذشته و چسبیدن به منیت است. این دیوار را همه جا با خود دارید. گاهی اوقات، در لحظات معدود، هنگامی که خیلی سرزنده و هشیار هستید، می‌توانید

آن را ببینید. والا، گرچه دیوار مزبور بسیار شفاف است، اما نمی‌توانید آن را ببینید. فرد می‌تواند کل زندگی‌اش را ـ نه یک زندگی، بلکه زندگیهای بسیار ـ بدون آگاهی از اینکه در سلولی محصور است زندگی کند، بدون پنجره، آنچه که لایب‌نیتس (Leibnitz) سابقاً آن را «جوهر فرد» (monad) می‌نامید. نه دری، نه پنجره‌ای، فقط محصور شده در درون ـ اما دیوار مزبور شیشه‌ای و شفاف است.

این منیت باید کنار گذاشته شود. فرد باید تمام شهامتش را جمع کند و آن را به زمین بکوبد و خرد کند. مردم منیت و نفس را به میلیونها روش ممکن می‌پرورانند، بدون اینکه بدانند چه جهنمی برای خودشان فراهم می‌کنند.

خانم کوچران (Cochrane) کنارتابوت همسرش ایستاده بود. پسرش نیز کنارش بود. سوگواران یکی یکی ازمقابلش می‌گذشتند.

«حالا دیگر درد نمی‌کشد.»

خانم کروی (Croy) گفت: «دلیل مرگش چه بود؟»

«بیچاره، از بیماری مقاربتی مرد!»

زن دیگری به جسد چشم دوخت و گفت: «حالا دیگر راحت شد. لبخندی از آرامش بر چهره‌اش نمایان است. علت مرگش چه بود؟»

بیوه گفت، «از بیماری مقاربتی مرد!»

ناگهان پسر، مادرش را کنار کشید: «مادر، چیزی که راجع به پدر

می‌گویی خیلی بد است. او که از بیماری مقاربتی نمرد، از اسهال مُرد.»

خانم کوچران گفت: «می‌دانم. اما ترجیح می‌دهم که مردم اینطور فکر کنند که او مثل یک آدم خوب مرد، بجای کثافتی که بود.»

تا لحظات آخر به بازی‌های خود ادامه می‌دهند.

منیت اجازه نمی‌دهد که حقیقی باشید، وادارتان می‌کند تا دروغین شوید. منیت دروغین است، اما فرد باید تصمیم بگیرد. برای شکستن همهٔ آنچه که تا به حال رشد و پرورش داده‌اید، به شهامت فوق العاده‌ای نیاز دارید. تمام گذشته‌تان را خرد می‌کند. به طور کامل خرد می‌شوید. کسی آنجا هست اما شما آن شخص نیستید. هستی جداگانه‌ای درون شما پدیدار می‌شود ـ هستی با طراوتی که با گذشته تباه نشده است. آنگاه هیچ دیواری وجود نخواهد داشت. هر جا که باشید بی‌کران رابدون حد و مرز می‌بینید.

پیرمردی وارد کافهٔ مورد علاقه‌اش شد و متوجه شد که گارسون عوض شده است. با اینکه در ابتدا کمی مبهوت شده بود ولی از روی ادب به فرد جدید گفت: «شما زیباترین دختری هستید که من بعد از مدتهای زیاد دیده‌ام.»

گارسون جدید که فرد متکبری بود، سرش را تکانی داد و با ترشرویی پاسخ داد: «متأسفم که نمی‌توانم تعارف شما را پاسخ بدهم.»

پیرمرد با متانت جواب داد: «خب، عزیزم، آیا نمی‌توانی کاری را که من انجام دادم بکنی؟ نمی‌توانی دروغ بگویی؟»

تمامی تعارفات ما چیزی جز کمک کردن به منیت یکدیگر نیست. آنها دروغین هستند. چیزی به کسی می‌گویید و او با تعارف پاسخ می‌دهد. نه شما نه او هیچکدام راستین نیستید. بازی را ادامه می‌دهیم: آداب معاشرت، تعارفات، تشریفات، ظواهر و ماسکهای متمدنانه.

آنگاه مجبورید با دیوار مواجه شوید. و کم‌کم دیوار ضخیم می‌شود، آنقدر که قادر به دیدن چیزی نیستید. دیوار هر روز ضخیم‌تر می‌شود ـ پس معطل نکنید. اگر احساس می‌کنید که دیواری در اطراف خودتان درست کرده‌اید، آن را ترک کنید! از آن بیرون بپرید! برای بیرون پریدن تنها به



منیت به شما اجازه نمی‌دهد که حقیقی باشید، وادارتان می‌کند تا دروغین شوید. نفس دروغین است، اما فرد باید تصمیم بگیرد. برای شکستن همهٔ آنچه که تا به حال پرورش داده‌اید، به شهامت فوق‌العاده‌ای نیاز دارید.

یک تصمیم‌گیری احتیاج است، نه چیز دیگر. از فردا دیگر آن را تغذیه نکنید. پس از آن هر زمان که احساس می‌کنید دوباره از آن پرستاری می‌کنید، دست نگهدارید. طی چند روز می‌بینید که مرده است، زیرا آن به حمایت دائمی شما نیاز دارد، به تغذیه نیاز دارد.

شهامت غایی: نه آغاز، نه پایان

ترسهای زیادی وجود دارند، امادر اصل همهٔ آنها فقط از یک ترس مشتق می‌شوند، مانند شاخه‌های یک درخت. نام این درخت مرگ است. شاید به این مسأله که این ترس ناشی از مرگ است، آگاه نباشید، اما هر ترسی از مرگ ناشی می‌شود.

ترس فقط یک سایه است. شاید هنگامی که از ورشکستگی می‌ترسید آشکار نباشد، اما در واقع از بی‌پولی و آسیب‌پذیری نسبت به مرگ می‌ترسید. مردم پول را به عنوان یک وسیلهٔ ایمنی جمع می‌کنند، هر چند که به خوبی می‌دانند که به هیچ وجه در برابر مرگ از آنها محافظت نمی‌کند. اما با این حال باید کاری انجام داد. حداقل انسان را مشغول می‌کند، و خود را مشغول کردن نوعی غفلت، نوعی مخدر است.

بنابراین درست مثل معتادین به الکل، معتادین به کار (Workaholic) نیز وجود دارند. آنها خودشان را دائماً درگیر کار

می‌کنند؛ و نمی‌توانند کار را رها کنند. تعطیلات برایشان ترسناک است؛ نمی‌توانند ساکت بنشینند. شاید دوباره روزنامه‌ای را بخوانند که از صبح سه بار خوانده‌اند. می‌خواهند سرگرم باشند، زیرا مشغولیت مثل پرده‌ای بین آنها و مرگ قرار می‌گیرد.

نکتهٔ مهم این است که متوجه شویم ترسهای دیگر فقط مشتقات هستند، زیرا اگر ریشه‌ها دانسته شود می‌توان کاری انجام داد. اگر مرگ ترس اساسی و بنیادی است، پس فقط یک چیز می‌تواند شما را نترس کند، و آن تجربهٔ درونی‌تان از هشیاری ابدی است. هیچ چیز ــ نه پول، نه قدرت، نه شهرت ــ هیچکدام مگر مراقبهٔ عمیق نمی‌تواند شما را در برابر مرگ بیمه کند... مراقبه‌ای که به شما نشان می‌دهد بدنتان می‌میرد، ذهنتان می‌میرد، اما شما فراتر از ساختارِ ذهن / بدن هستید. هستهٔ اصلی‌تان، منبع اصلی زندگی‌تان قبل از شما اینجا بوده و بعد از شما خواهد ماند. آن به صور مختلفی تغییر کرده است؛ به شکلهای متفاوتی ظاهر شده است. اما از ابتدا تاکنون هرگز ناپدید نشده است ــ اگر ابتدایی برایش وجود داشته باشد. و در پایان هم از بین نخواهد رفت، اگر پایانی وجود داشته باشد... زیرا من به وجود هیچ آغاز و پایانی اعتقاد ندارم.

هستی فاقد آغاز وپایان است. همیشه اینجا بوده و شما هم همیشه اینجا حضور داشته‌اید. شاید اشکال تفاوت کرده باشند؛ اشکال حتی در این زندگی هم متفاوتند.

اولین روزی که درون رحم مادرتان قرار گرفتید، بزرگتر از نقطهٔ علامت سئوالتان نبودید. اگر عکستان نشان داده شود، خودتان را تشخیص نخواهید داد. و در حقیقت، حتی قبل از آن....

دو نفر دربارهٔ اینکه چقدر می‌توانند به عقب برگردند، و چقدر موضوعات دور را به یاد بیاورند بحث می‌کردند. یکی از آن دو نفر توانست زمان بچگی خود تا حدود سه سالگی را به یاد آورد. دیگری گفت، «این که چیزی نیست. من روزی که مادرم و پدرم با هم به پیک نیک رفتند به یاد می‌آورم. هنگامی که به پیک‌نیک می‌رفتیم، درون پدرم بودم. و به هنگام بازگشت از پیک نیک درون مادرم بودم!»

آیا خود را هنگامی که درون پدرتان بودید، می‌توانید تشخیص دهید؟ عکسی به شما نشان داده می‌شود، عکس می‌تواند آنقدر بزرگ شود تا با چشمان غیر مسلح بتوانید ببینید، اما نمی‌توانید آن را تشخیص بدهید. اما این همان شکل زندگی، همان منبع زندگی است که الان در شما جریان دارد.

هر روز تغییر می‌کنید. هنگامی که متولد شدید و یک روزه بودید، آن روز را هم نمی‌توانید بشناسید. می‌گویید: «خدای من، این منم؟» همه چیز تغییر می‌کند؛ پیر می‌شوید، جوانی از بین می‌رود. دوران کودکی مدتها پیش از دست رفته، و مرگ خواهد آمد. اما مرگ تنها برای شکل و ظاهر واقع می‌شود نه برای جوهر هستی و آنچه در تمام طول زندگی‌تان در تغییر بوده شکل و ظاهر بوده است.

شکل و ظاهر هر لحظه تغییر می‌کند. و مرگ چیزی نیست مگر یک تغییر، تغییری اساسی، تغییری محسوس، تغییری با سرعت بیشتر. کودکی تا جوانی... شما زمانی را که از کودکی وارد جوانی شدید نمی‌شناسید. از جوانی تا میانسالی... همه چیز بتدریج پیش می‌رود طوری که هرگز تشخیص نمی‌دهید که در چه تاریخی، چه روزی، چه سالی جوانی از بین رفته است. تغییرات بسیار آهسته و تدریجی هستند.

مرگ به اندازهٔ پرشی ناچیز از یک جسم، از یک شکل به شکلی دیگر است. اما مرگ پایانی برای شما نیست.

شما هرگز متولد نشده‌اید و هرگز نمی‌میرید.

همیشه همین جا هستید. اشکال مختلف می‌آیند و می‌روند و رودخانهٔ زندگی تداوم دارد. تا



مرگ به اندازهٔ پرشی ناچیز از یک جسم، از یک شکل به شکلی دیگر است. اما مرگ پایانی برای شما نیست. شما هرگز متولد نشده‌اید و هرگز نمی‌میرید. همیشه همین جا هستید.

زمانی که این را تجربه نکنید، ترس از مرگ ترکتان نمی‌کند. فقط مراقبه... فقط مراقبه می‌تواند کمکتان کند.

به جرأت این را می‌گویم؛ همهٔ کتابهای مقدس این را می‌گویند، اما این کمکی نخواهد کرد؛ همچنان شک باقی می‌ماند. چه کسی می‌داند، شاید این مردم دروغ گفته باشند، یا اینکه خودشان را فریب داده باشند. یا این مردم با نوشتجات دیگری، با اساتید دیگری اغفال شده باشند. و اگر شک باقی بماند، ترس نیز حضور خواهد داشت.

مراقبه با واقعیت رودررویتان می‌کند.

زمانی که بفهمید زندگی چیست، هرگز درباره مرگ نگران نخواهید بود.

می‌توانید به ماورا بروید... این در قدرت شما و حق شماست. اما باید برای حرکت از ذهن به طرف بی‌ذهنی کمی تلاش کنید.

تصور می‌کنید لحظه‌ای که بچه‌ای به دنیا می‌آید، آغاز زندگی‌اش می‌باشد. این درست نیست. فکر می‌کنید لحظه‌ای که انسان پیری می‌میرد، زندگی‌اش پایان یافته است. اینطور نیست. زندگی بسیار وسیعتر از تولد و مرگ است. تولد و مرگ دو سوی زندگی نیستند؛ درطی زندگی تولد و مرگهای زیادی پیش می‌آید. زندگی خودش هیچ شروع و پایانی ندارد، زندگی و جاودانگی معادل هم هستند. اما نمی‌توانید به آسانی درک کنید که چگونه زندگی به مرگ تبدیل می‌شود؛ حتی آن را غیرممکن فرض می‌کنید.

معدود چیزهای غیرقابل باوری در دنیا وجود دارد، و یکی از آنها این است که نمی‌توانید باور کنید زندگی به‌مرگ تبدیل می‌شود. در چه نقطه‌ای دیگر زندگی نیست و مرگ پدیدار می‌شود؟ کجا این نقطه را مشخص می‌کنید؟ حتی نمی‌توانید نقطه تولد را، موقعی که زندگی شروع می‌شود، مشخص کنید: آیا آن نقطه هنگام تولد بچه است یا هنگام تشکیل نطفه؟ یا حتی قبل از لقاح، زمانیکه تخمک مادر زنده بوده، زمانی که اسپرم پدر زنده بوده ـ موقعیکه از بین نرفته بودند، زیرا برخورد دو چیز مرده زندگی نمی‌آفرینند. در چه نقطه‌ای بچه متولد می‌شود؟ علم قادر به تصمیم‌گیری نیست. هیچ راهی برای تصمیم‌گیری نیست، زیرا مادر تخمکهایش را از زمان تولدش با خود حمل می‌کند...

آنچه که باید پذیرفته شود این است که نیمی از هستی‌تان در مادرتان زنده است، حتی قبل از اینکه شما را آبستن شود و در نیم دیگرتان پدرتان نقش دارد ـ که آن هم باید زنده باشد. هنگامی که اسپرمها بدن پدرتان را ترک می‌کنند زنده‌اند ـ اما زندگی‌شان طولانی نیست، فقط ۲ ساعت زنده‌اند. تا قبل از ۲ ساعت باید با تخمکهای مادر تماس یابند. اگرتا ۲ ساعت این تماس انجام نشود، و اگر زمان را این طرف و آن طرف هدر دهند....

مشخص است که هر اسپرمی شخصیت ویژهٔ خودش را دارد. برخی از اسپرمها شخصیتهای تنبلی دارند؛ در حالی که بقیه به دنبال تخمکها می‌دوند، آنها انگار یک پیاده روی صبحگاهی می‌کنند. به این

طریق هیچگاه نمی‌رسند، اما چه کار می‌توانند بکنند؟ این شخصیتها از زمان تولدشان حضور دارند: نمی‌توانند بدوند، ترجیح می‌دهند بمیرند؛ و حتی از اینکه چه اتفاقی می‌افتد، آگاه نیستند.

اما بعضی از آنها مثل دوندگان المپیک هستند، سریعاً شروع به دویدن می‌کنند. رقابت بزرگی است زیرا صدها سلول به دنبال تنها یک تخمک مادر می‌دوند... مادر مخزنی از تخمک دارد، که محدود شده و هر ماه یک تخمک رها می‌شود. این امر علت عادت ماهانه است؛ هر ماه یک تخمک رها می‌شود. پس فقط یکی از کل این توده، که شامل میلیونها سلول زنده است، بیرون می‌آید... این واقعاً مسئله فلسفی بزرگی است!

آن چیزی نیست، جز علم بیولوژی، زیرا مسئله این است که از میلیونها نفر، فقط یک نفر متولد می‌شود و آن میلیونهای دیگری که نتوانستند داخل تخمک مادر شوند، چه کسانی بودند؟

از این موضوع به عنوان یکی از دلایل و مباحث در کشور هند توسط محققین و کارشناسان هندو، شانکاراچاریاس (Shankaracharyas) علیه کنترل موالید استفاده شده است.

هند در مباحثه و محاجه باهوش است. پاپ علیه کنترل موالید صحبت می‌کند، اما نتوانسته حتی یک دلیل بیاورد. حداقل طرف هندی چند استدلال به ظاهر ارزشمند اقامه کرده است. یکی از این استدلالها این است: تولید مثل را در چه حدی باید متوقف

کرد؟ ـ ۲ بچه، ۳ بچه؟ آنها می‌گویند رابیندرانات تاگور (Rabindranath Tagore) سیزدهمین بچهٔ والدینش بود؛ اگر کنترل موالید اعمال می‌شد، رابیندراناتی به وجود نمی‌آمد.

این استدلال به نظر ارزشمند می‌آید زیرا کنترل موالید به منزلهٔ جلوگیری تا حد دو بچه و حداکثر سه بچه است: هیچ شانسی ندارید، یکی شاید بمیرد یا اتفاقی رخ دهد. می‌توانید دو بچه تولید کنید که جایگزین شما و همسرتان شوند، بنابراین هیچ افزایش جمعیتی رخ نخواهد داد؛ اما رابیندرانات سیزدهمین بچهٔ والدینش بود. اگر حتی تا حد دوازده بچه توقف می‌کردند آنگاه رابیندرانات‌ها از قطار زندگی جا می‌ماندند. اکنون چه تعداد رابیندرانات از قطار جا می‌مانند؟

با یکی از شانکاراچاریاها صحبت می‌کردم. گفتم: «کاملاً درست؛ به دلیل فوق می‌پذیرم که ممکن است یک رابیندرانات تاگور از دست بدهیم. اما من ترجیح می‌دهم که اینطور شود. اگر تمام مردم کشور بتوانند در صلح زندگی کنند، غذای کافی داشته باشند، لباس به اندازهٔ کافی داشته باشند، تمام احتیاجات اولیه‌شان برآورده شود، فکر می‌کنم که این ارزش را دارد. من حاضر به از دست دادن یک رابیندرانات تاگور هستم، چیز آنچنان زیادی نیست. باید توازن را در نظر بگیرید: میلیونها نفر می‌میرند و گرسنه‌اند فقط بخاطر تولد یک رابیندرانات؟ پس منظور شما این است که تمام والدین باید تا سیزدهمین بچه ادامه بدهند؟ اما چهاردهمین چطور؟ پانزدهمین

چطور؟»

این اعداد کوچک را فراموش کنید؛ درهر آمیزش، مرد میلیونها اسپرم رها می‌کند ـ ولی با هر آمیزش بچه ایجاد نمی‌شود. میلیونها نفر در هر آمیزش ناپدید می‌شوند. هیچگاه نمی‌فهمیم که چه تعداد از آنها برندگان جایزه نوبل می‌شوند، چه تعداد رئیس جمهور، نخست وزیر... هر نوع فردی می‌تواند در بین آنها وجود داشته باشد.

بنابراین محاسبه من به این شکل است: اگر مردی به طور طبیعی از ۱۴ سالگی تا ۴۲ سالگی آمیزش کند، می‌تواند تعداد اسپرمی مساوی با کل جمعیت کرهٔ زمین آزاد کند. یک مرد می‌تواند جمعیتی معادل تمام سکنهٔ کرهٔ زمین را، که هم‌اکنون هم بیش از اندازه است، به وجود آورد ـ حتی جمعیتی بیش از آن. و تمام این افراد، افراد منحصر به فردی هستند، بدون هیچ وجه مشترکی جز اینکه همه انسانند.

نه، زندگی به آن شکل هم شروع نمی‌شود؛ خیلی قبل از آن شروع شده است. اما این برای شما یک فرضیه ـ و برای من یک تجربه است. زندگی از نقطهٔ مرگ زندگی قبلی‌تان شروع می‌شود. هنگامی که می‌میرید، از یک سو یک فصل از زندگی ـ که مردم فکر می‌کنند کل زندگی‌تان بوده ـ بسته می‌شود. زندگی‌تان فقط یک فصل از کتابی است که فصلهای نامتناهی دارد. فصلی بسته می‌شود، اما کتاب بسته نمی‌شود. فقط ورق بزنید و فصل دیگری آغاز می‌شود.

فرد در حال احتضار زندگی بعدی‌اش را می‌بیند. این حقیقتی

شناخته شده است، زیرا قبل از بسته شدن فصل فعلی اتفاق می‌افتد. خیلی بندرت فردی از لحظات آخر مرگ به این زندگی برمی‌گردد. برای مثال فردی در حال غرق شدن است و بطریقی نجات می‌یابد. تقریباً در حال اغما است؛ باید آب را خارج کنند، تنفس مصنوعی بدهند و او به نحوی نجات می‌یابد. او تا حد بسته شدن فصل فعلی پیش رفته بود. این گونه افراد حقایق جالبی گزارش کرده‌اند.

یکی از آن حقایق این است که در لحظهٔ آخر که احساس می‌کردند در حال احتضار هستند، و موقعی که همه چیز تمام شده بود، کل زندگی گذشته شان از تولد تا آن لحظه، به طور سریع و در یک چشم به هم زدن از پیش چشمشان عبور کرده بود ــ در یک آن هر چیزی که برایشان اتفاق افتاده بود دیده بودند، چیزهایی که به یاد داشتند، وچیزهایی که هرگز بخاطر نمی‌آوردند؛ چیزهای زیادی که تا به حال به آنها توجه نکرده بودند و خود نیز آگاه نبوده‌اند که بخشی از حافظه‌شان را تشکیل می‌داده است. کل فیلم حافظه خیلی سریع و در یک چشم به هم زدن می‌گذرد ــ و این امر باید در یک آن اتفاق بیفتد زیرا انسان در حال احتضار زمانی ندارد، مثل اینکه در ۳ ساعت کل یک فیلم دیده شود.

حتی اگر کل فیلم را ببینید نمی‌توانید تمام داستان زندگی فرد را با جزئیات کوچک و غیر مهم مرتبط کنید. اما همه چیز از پیش چشمش می‌گذرد ــ این پدیدهٔ قطعی و خیلی مهمی است. قبل از اتمام این فصل از زندگی، تمام تجربیاتش، آرزوهای برآورده نشده، توقعات،

ناامیدی‌ها، محرومیتها، رنجها، لذتها، همه چیز را مجدداً بخاطر می‌آورد.

بودا کلمه‌ای برای این موضوع دارد، او آن را تنها (*Tanha*) می‌نامد. تحت اللفظی به معنی آرزوست، اما در واقع به معنای آرزوی تمام زندگی است. همهٔ این چیزها واقع شدند ــ محرومیتها، خشنودیها، ناامیدیها، موفقیتها، شکستها ــ همه اینها پیش آمدند اما درحیطهٔ مشخصی که آرزو نام دارد.

انسان در حال احتضار قبل از اینکه به راه دور برود باید کل وقایع را ببیند و به یاد آورد، زیرا کالبد می‌رود: این ذهن همراه او نمی‌رود، این مغز همراه او نمی‌رود. اما آرزویی که از این ذهن رها می‌شود به روحش می‌پیوندد و این آرزو زندگی آینده را رقم می‌زند. هر آنچه که برآورده نشده، باقی می‌ماند و انسان به طرف هدف بعدی حرکت خواهد کرد.

زندگی شما مدتها قبل از تولدتان، قبل از باروری مادرتان، خیلی قبل، درپایان زندگی قبلی‌تان شروع می‌شود. آن پایان، شروع این زندگی است. فصلی بسته می‌شود، فصل دیگری باز می‌شود. حالا، چگونه ۹۹٪ زندگی جدیدتان به وسیلهٔ لحظهٔ آخر مرگتان تعیین می‌شود. آنچه جمع آوری کرده‌اید، آنچه با خودتان می‌آورید مثل یک دانه است ــ دانه‌ای که درخت می‌شود، میوه می‌دهد، گل می‌دهد، یا هر چیز دیگری که برای یک دانه اتفاق می‌افتد. شما نمی‌توانید آنها را درون دانه ببینید، اما دانه همهٔ جزئیات را دارد.

احتمالاً روزی علم می‌تواند تمام برنامه‌های درون یک دانه را بخواند ــ این درخت چه نوع شاخه‌هایی خواهد داشت، چه مدت زندگی خواهد کرد، چه چیزی برایش پیش خواهد آمد. زیرا جزئیات موجود است، اما ما زبان را نمی‌دانیم. هر چیزی قرار است اتفاق بیفتد هم اکنون به صورت بالقوه وجود دارد.

بنابراین آنچه که در لحظهٔ مرگتان انجام می‌دهید، چگونگی تولدتان را تعیین می‌کند. بیشتر مردم می‌میرند، درحالی که به زندگی چسبیده‌اند. آنها نمی‌خواهند بمیرند و انسان می‌تواند بفهمد که چرا آنها نمی‌خواهند بمیرند. آنها فقط در لحظهٔ مرگ متوجه این حقیقت می‌شوند که زندگی نکرده‌اند. زندگی مثل یک رویا گذشته است، و مرگ می‌آید. حالا دیگر زمانی

بیشتر مردم می‌میرند در حالی که به زندگی چسبیده‌اند. آنها نمی‌خواهند بمیرند، و انسان می‌تواند بفهمد که چرا آنها نمی‌خواهند بمیرند. آنها فقط در لحظهٔ مرگ متوجه این حقیقت می‌شوند که زندگی نکرده‌اند.

برای زندگی نیست ــ مرگ در می‌زند. هنگامی که برای زندگی زمان وجود داشت، هزار و یک کار بی معنی و احمقانه انجام می‌دادید، و وقتتان را به جای زندگی کردن هدر می‌دادید.

من از مردمی که ورق یا شطرنج بازی می‌کنند پرسیده‌ام: «شما چه کار می‌کنید؟»

آنها جواب می‌دهند: «وقت‌کشی.»

از زمان بچگی مخالف عبارت «وقت کشی» بوده‌ام. پدربزرگم یک شطرنج باز بزرگ بود، از او می‌پرسیدم: «دارید پیر می‌شوید و هنوز وقت کشی می‌کنید. نمی‌توانید ببینید که در حقیقت زمان، شما را می‌کشد؟ و باز هم می‌گویید که وقت‌کشی می‌کنید. شما حتی نمی‌دانید که زمان چیست، نمی‌دانید کجاست. آن را بگیرید و به من نشان دهید.»

همهٔ این توصیفها که زمان با شتاب حرکت می‌کند، می‌گذرد و می‌رود، فقط نوعی تسلی است. در واقع این خود شما هستید که می‌گذرید و هر لحظه فرو می‌روید. و فکر می‌کنید که زمان می‌گذرد، انگار که شما ثابت می‌مانید و زمان حرکت می‌کند! زمان سر جایش قرار دارد، و آن نیست که می‌گذرد. ساعتهای ساختِ دست بشر برای اندازه‌گیری گذر زمانی هستند که اصلاً نمی‌گذرد.

در هند، اگر به پنجاب سفر کنید، هرگز کسی نمی‌پرسد «ساعت چند است؟» زیرا اگر ساعت دوازده باشد، کتک خواهید خورد و اگر جان سالم بدر برید یک معجزه است. این دلیل فلسفی دارد ــ اما

زمانی که فلسفه به دست افراد نادان می‌افتد، توقع این چیزها را باید داشت.

ناناک (Nanak) مؤسس فرقه Sikhism گفته است که لحظهٔ فراآگاهی و آگاهی حقیقی درست مثل زمانی است که دو عقربهٔ ساعت در ساعت دوازده با هم تلاقی می‌کنند، جایی که دیگر دو تا نیستند. او مثالی می‌زند ــ درلحظهٔ فراآگاهی دوگانگی شما ناپدید می‌شود و به یگانگی می‌رسید. همان قضیه در مرگ هم اتفاق می‌افتد. بعد او شرح می‌دهد که همان اتفاق به هنگام مرگ پیش می‌آید: دوباره دو عقربه که جداگانه حرکت می‌کردند با هم تلاقی می‌کنند و متوقف می‌شوند، یکی می‌شوند: با هستی به یگانگی می‌رسید.



اگر مرگ بدون چسبیدن باشد، اگر هیچ آرزویی برای زندگی حتی برای یک لحظه بیشتر هم وجود نداشته باشد، با هشیاری می‌میرید زیرا طبیعت نیازی ندارد شما را به حالت اغما و ناهوشیاری ببرد.

بنابراین درپنجاب، ساعت دوازده علامت مرگ است. اگر از هر سردار جی (Sardarji) بپرسید: «ساعت چند است؟» و اگر تصادفاً ساعت دوازده باشد، شما را می‌زند، زیرا این کارتان به این

معناست که سر به سرش گذاشته‌اید و او را نفرین به مرگ کرده‌اید. در پنجاب دربارهٔ کسی با چهرهٔ سالخورده و بیچاره و مضطرب می‌گویند «چهره‌اش ظاهراً ساعت دوازده است.» من سردارهایی (Sardars) دیده‌ام که به سرعت ساعتشان را تغییر می‌دهند: هنگامی‌که ساعت دوازده می‌شود سریعاً آن را پنج دقیقه جلو می‌برند. نمی‌گذارند ساعت روی دوازده بماند؛ زیرا ساعتشان به آنها حقه می‌زند، آنان را می‌آزارد. ساعت دوازده فقط بیچارگی، غم و مرگ را به یادشان می‌اندازد؛ آنها کاملاً عبارت فرا آگاهی را ــ که ناناک واقعاً سعی درتوضیح آن داشت ــ فراموش کرده‌اند.

هنگامی که شخصی می‌میرد ــ زمانی که ساعت برایش دوازده می‌شود ــ به زندگی می‌چسبد. تمام مدت زندگی‌اش فکر می‌کرده که زمان می‌گذرد؛ حالا احساس می‌کند که او می‌میرد، اوگذشته است. این چسبیدن به زندگی نمی‌تواند کمکی بکند. خیلی بیچاره می‌شود و بدبختی غیر قابل تحمل می‌شود به گونه‌ای که بیشتر مردم قبل از اینکه بمیرند، به حالت اغما می‌روند. بنابراین از یادآوری کل زندگی‌شان محروم می‌شوند.

اگر مرگ بدون چسبیدن به زندگی باشد، اگر هیچ آرزویی برای زندگی حتی برای یک لحظهٔ بیشتر هم وجود نداشته باشد، با هوشیاری می‌میرید زیرا طبیعت نیازی ندارد شما را به حالت ناهوشیاری و اغما ببرد.

هوشیار می‌میرید و کل گذشته را بخاطر می‌آورید. می‌توانید ببینید آنچه که انجام‌می‌داده‌اید خیلی احمقانه بوده است. آرزوها برآورده شده‌اند ـ چه چیزی به دست آورده‌اید؟ با عملی شدن آرزوهایی که برآورده نشده باقی مانده‌اند و رنج برده‌اید، چه به دست می‌آورید؟ بازی عجیبی است که در آن همیشه بازنده‌اید، چه ببرید و چه ببازید هیچ تفاوتی ندارد.

خوشی و شعفتان چیزی نیست، جز امضاهایی که روی آب انجام شده و دردهایتان روی سنگ خارا حک شده‌اند. و همهٔ آن دردها را به خاطر امضایی روی آب تحمل کردید. در تمام زندگی بخاطر لذتهایی کوچک رنج بردید؛ لذتهایی که هنگام قرارگرفتن در این مرحله، در این ارتفاع که مشرف به تمامی دره زندگی‌تان هستید و آن را به خوبی می‌بینید، دیگر اسباب بازیهایی بیش نیستند. موفقیتها نیز شکست بودند. شکستها مطمئناً شکست بودند، و خوشی‌ها فقط محرکهایی بودند برای زجر کشیدن.

تمامی خوشی‌تان تابع رؤیای ذهنتان است. شما با دستان خالی خواهید رفت. کل این زندگی یک دور تسلسل بوده است: در یک دایره می‌چرخید و می‌چرخید و به جایی نمی‌رسید زیرا با حرکت در دایره، چگونه می‌توان به جایی رسید؟ مرکز همیشه فاصله‌ای یکسان با نقاط دایره، هر جایی که روی دایره باشید، دارد.

موفقیت، شکست، خوشی و درد بود؛ خوشی و ناخوشی هر دو

وجود داشت. هر چیزی که در این دایره اتفاق افتد، اما مرکز هستی شما همیشه در فاصله‌ای یکسان از هر جایی می‌ماند. زمانی که در دایره بودید دیدن سخت بود ـ خیلی در دایره درگیر بودید، به گونه‌ای که بخشی از آن شده بودید. اما حالا ناگهان همه چیز از دستتان بیرون می‌رود ـ دست خالی می‌مانید.

خلیل جبران (Khalil Gibran) در شاهکارش بنام پیامبر (The Prophet)، جمله‌ای دارد... حضرت المصطفی (AL-Mostafa) به طرف مردمی که در مزرعه کار می‌کردند می‌رود و به آنها می‌گوید: «کشتی من رسیده است، زمان رفتن فرا رسیده. من اینجا آمده‌ام فقط برای اینکه به گذشته، به همه چیزهایی که اتفاق افتاده و نیفتاده نظری بیندازم. قبل از اینکه سوارکشتی بشوم آرزو دارم ببینم که زندگیم در اینجا چگونه بود.»

جمله‌ای که می‌خواستم به شما یادآوری کنم این بود... او می‌گوید: «من درست شبیه رودی هستم که به اقیانوس می‌ریزد. رود منتظر لحظه‌ای است که به عقب، به زمینی که از آن گذشته ـ به جنگلها، کوهها، مردم ـ نظر بیندازد. زندگی پرباری متشکل از هزاران مایل بوده است؛ و حالا، در یک لحظه همه ناپدید میشوند. پس درست مانند رودخانه‌ای که در لبهٔ ریختن به اقیانوس نگاهی به عقب می‌اندازد، می‌خواهم به گذشته نگاه کنم.»

اما نظر افکندن به عقب فقط با نچسبیدن به گذشته ممکن است؛

وگرنه آنچنان برای از دست دادن گذشته می‌ترسید که دیگر زمانی برای مشاهده و نگاه کردن به آن ندارید و زمان مثل یک لحظه و آن است.

اگر انسان کاملاً هوشیار بمیرد، تمام زمینی که از آن عبور کرده با تمامی حماقتهای آن را می‌بیند، لذا به طور خودکار هشیار، آگاه و با شهامت متولد می‌شود. این کار توسط او انجام نمی‌شود.

مردم از من می‌پرسند: «شما تیز، باهوش، با شهامت، حتی مثل یک کودک هستید؛ ولی ما حتی حالا آنقدر با شهامت نیستیم...» این بدین علت است که من در زندگی قبلی‌ام به شکلی متفاوت با شما مرده‌ام. این منجر به تفاوت زیاد می‌شود، زیرا شما به همان حالتی که می‌میرید، متولد می‌شوید. مرگتان یک روی سکه است، تولدتان روی دیگر همان سکه.

اگر در روی دیگر سکه سردرگمی، بدبختی، دلتنگی، چسبیدن به زندگی، و آرزو باشد پس در این روی سکه انتظار باهوشی، بصیرت، شهامت، پاکی و آگاهی نداشته باشید. این کاملاً غیرموجه است؛ نمی‌توانید چنین توقعی داشته باشید.

برای همین است که این موضوع با اینکه خیلی ساده است اما به سختی می‌توان برای شما توضیح داد، زیرا من از ابتدا در این زندگی هیچ کاری برای با شهامت بودن یا تیز و هوشیار بودن انجام نداده‌ام. و هیچگاه به شهامت یا تیزی و هوشیاری فکر نکرده‌ام.

فقط بعدها بود که بتدریج متوجه شدم مردم چقدر احمق

هستند. پیشتر به با شهامت بودنم آگاه نبودم. فکر می‌کردم که همه باید به یک شکل باشند. بعدها معلوم شد که انسانها مشابه نیستند.

همانطور که رشد کردم، کم‌کم نسبت به زندگی گذشته‌ام و مرگم آگاه شدم، و به یاد آوردم که چقدر راحت مرده بودم ــ نه فقط به راحتی بلکه مشتاقانه. علاقهٔ من بیشتر به شناختن ناشناخته‌هایی که پیش رویم قرار داشت بود تا به شناختن چیزهایی که دیده بودم. هیچگاه نظری به عقب نینداختم. و این تمام مسیر زندگی‌ام بوده ــ بدون نگاهی به گذشته. هیچ نکته‌ای وجودندارد. نمی‌توانید به عقب برگردید، پس چرا وقت تلف می‌کنید؟ من همیشه به جلو نگاه می‌کنم. حتی در هنگام مرگ به جلو نگاه می‌کنم ــ و این چیزی است که مرا روشن کرد که ترمزهایی که مردم دیگر را از انجام دادن کارها باز می‌دارد، از دست داده‌ام.

آن ترمزها را ترسهایتان از ناشناخته‌ها به وجود آورده‌اند. به گذشته می‌چسبید و از حرکت به درون ناشناخته‌ها می‌ترسید. به شناخته شده‌ها و چیزهای آشنا می‌چسبید. ممکن است ترس آور و زشت باشد، اما حداقل آن را می‌شناسید. نوعی ارتباط دوستانه را با آن گسترش داده‌اید.

متعجب می‌شوید. اما این تجربه‌ام از هزاران نفر است: آنها به بدبختی‌شان می‌چسبند به این دلیل ساده که نوعی ارتباط دوستانه با بدبختی بوجود آورده‌اند. آنقدر طولانی مدت با آن به سر برده‌اند که حالا ترک آن به منزلهٔ یک جدایی و طلاق است.

شرایط ازدواج و طلاق هم به همان شکل است. مرد حداقل دوازده بار در روز به طلاق می‌اندیشد؛ زن نیز این گونه فکر می‌کند ـ اما به نوعی هر دو به کارها سر و شکلی می‌دهند، با هم زندگی می‌کنند به این علت ساده که هر دو از ناشناخته‌ها می‌ترسند. این مرد بدی است، بسیار خوب، اما مرد بعدی چطور؟ ـ شاید او بدتر از آب در آید. حداقل به بدی و دوست داشتنی نبودن وی در این مدت خو کرده‌اید و می‌توانید تحملش کنید. او را تحمل کرده‌اید و پوست کلفت نیز شده‌اید. با مرد جدید، هرگز نمی‌دانید؛ آیا مجبور خواهید شد تا دوباره از صفر و از ابتدای کار شروع کنید. بنابراین مردم همچنان به شناخته‌ها می‌چسبند.

افراد را به هنگام مرگ مشاهده کنید. رنجشان از مرگ نیست. مرگ با خودش دردی ندارد، کاملاً بدون درد است. واقعاً مطبوع است؛ مثل یک خواب عمیق است. آیا فکر



این تجربه‌ام از هزاران نفر است: آنها به بدبختی‌شان می‌چسبند به این دلیل ساده که نوعی ارتباط دوستانه با بدبختی به وجود آورده‌اند. آنقدر طولانی مدت با آن به سر برده‌اند که حالا ترک آن به منزلهٔ یک جدایی و طلاق است.

می‌کنید که خواب عمیق می‌تواند دردناک باشد؟ آنان نگران مرگ، خوابی عمیق و یا لذت نیستند؛ آنها از اینکه شناخته‌ها از دسترسشان دور شود، ناراحتند. ترس فقط یک معنا دارد: از دست دادن شناخته‌ها و ورود به ناشناخته‌ها.

شهامت نقطهٔ مقابل ترس است.

همیشه آمادهٔ کنارگذاشتن شناخته‌ها باشید ـ بیشتر از آنکه مایل باشید آنها را کنار بگذارید ـ حتی منتظر نباشید تا زمانش برسد. فقط به سمت چیزهای جدید جهش کنید. ... نو بودنش، تازگی‌اش، خیلی وسوسه کننده است. آنگاه شهامت وجود خواهد داشت.

ترس از مرگ قطعاً بزرگترین و مخرب‌ترین چیز برای شهامت است.

بنابراین فقط یک پیشنهاد دارم. الان دیگر نمی‌توانید به مرگ قبلی‌تان برگردید، اما می‌توانید کاری را شروع کنید: همیشه آماده حرکت از شناخته‌ها به ناشناخته‌ها باشید، در هر چیز، و در هر تجربه‌ای.

حتی اگر ناشناخته بدتر از شناخته از کار درآمد ـ مسئله‌ای نیست و ای بسا که بهتر است. فقط تغییرتان از شناخته‌ها به ناشناخته‌ها، آمادگی‌تان برای حرکت از شناخته‌ها به سوی ناشناخته‌ها مهم و بی‌اندازه ارزشمند است. و در تمام تجربیات خود این کار را انجام دهید. این کار شما را برای مرگ آماده می‌کند، زیرا هنگام مرگ نمی‌توانید یکباره تصمیم بگیرید «من مرگ را انتخاب می‌کنم و زندگی

را رها می‌کنم.» چنین تصمیماتی ناگهانی گرفته نمی‌شوند.

باید گام به گام بروید، آماده شوید، در لحظه زندگی کنید. و هر چه با زیبایی ناشناخته‌ها بیشتر آشنا می‌شوید، کیفیت جدیدی درونتان خلق می‌شود. آن همیشه در درونتان وجود داشته ولی فقط تا بحال از آن استفاده نشده است. قبل از پیش آمدن مرگ، از شناخته‌ها به ناشناخته‌ها حرکت کنید. همیشه به یاد داشته باشید که چیزهای جدید بهتر از کهنه‌ها و چیزهای قدیمی هستند.

می‌گویند همهٔ چیزهای قدیمی طلا نیستند. می‌گویم، حتی اگر همهٔ آن چیزهای قدیمی طلا باشند، باز هم فراموششان کنید. جدید را انتخاب کنید ــ طلا باشد یا نباشد، مهم نیست. انتخابتان مهم است: انتخابتان برای یادگیری، انتخابتان برای تجربه کسب کردن، انتخابتان برای رفتن به تاریکی. کم‌کم شهامتتان وارد عمل می‌شود. و تیزهوشی چیزی جدا از شهامت نیست، تقریباً یک کل واحد هستند.



حتی اگر همهٔ آن چیزهای قدیمی طلا باشند، باز هم فراموششان کنید. جدید را انتخاب کنید ــ طلا باشد یا نباشد، مهم نیست.

به دنبال ترس، جبن پیش می‌آید و بدتر از آن کندی ذهن است که به‌طور قطع پیش می‌آید. همه با هم هستند و همدیگر را حمایت می‌کنند. با شهامت، تیزی، هوشیاری، باز بودن، بی تعصبی ذهن و ظرفیت یادگیری پیش می‌آید ــ آنها همه با هم پیش می‌آیند.

با یک تمرین ساده شروع کنید: همیشه به یاد داشته باشید، هر زمانی که انتخابی پیش آمد، ناشناخته، مخاطره‌آمیز، خطرناک و ناایمن را انتخاب کنید و ضرر نخواهید کرد.

و تنها در این صورت... این بار مرگ تبدیل به تجربه‌ای آشکار و فوق العاده می‌شود و بینشی در مورد تولد جدیدتان به شما می‌دهد ــ نه تنها یک بینش بلکه یک انتخاب قطعی. با آگاهی می‌توانید مادری معین، پدری معین انتخاب کنید. به طور معمول همه چیز ناخودآگاه است، فقط تصادفی است، اما انسانی که با هشیاری می‌میرد، با هشیاری نیز متولد می‌شود.



همیشه بخاطر داشته باشید، هر زمانی که انتخابی پیش آمد، ناشناخته، مخاطره‌آمیز، خطرناک، و ناایمن را انتخاب کنید، و ضرر نخواهید کرد.

من نمی‌خواهم هیچ باوری به شما بدهم، بنابراین هر آنچه که سیستم باور را در ذهنتان ایجاد کند، قطع می‌کنم.

مرا دوست دارید، به من اعتماد می‌کنید، پس شاید به آنچه که به شما می‌گویم اعتماد کنید. اما دوباره تأکید می‌کنم، چیزی که براساس تجربهٔ شما نیست، فقط به عنوان فرض بپذیرید. آن را باور خود نسازید. اگرگاهی مثالی می‌زنم، فقط محض ضرورت است ــ زیرا مردم می‌پرسند: «چگونه در زمان بچگی‌ات آنقدر با شهامت و تیز بودی؟»

شهامت سراغ شما نیز خواهد آمد.

با یک فرمول ساده شروع کنید: هرگز ناشناخته را از دست ندهید.

همیشه ناشناخته را انتخاب کنید و بدون فکر جلو بروید. حتی اگر رنج ببرید، ارزشش را دارد ــ آنوقت همواره رشد یافته‌تر، بالغ‌تر، و هوشمندتر خواهید بود.

در جستجوی بی‌ترسی

روشهای مراقبه و پاسخ به سئوالات

هرکس می‌ترسد ــ این لازمهٔ زندگی است. زندگی چنان است که انسان را از ترس گریزی نیست و انسانهایی که نترس می‌شوند، نترسی آنها به دلیل شجاع شدنشان نیست ــ زیرا انسان شجاع تنها ترسهایش را سرکوب کرده است؛ و حقیقتاً نترس نیست. انسان با پذیرفتن ترسهایش، نترس می‌شود. این امر شجاعت نیست، در واقع فقط دیدن حقایق زندگی و پی‌بردن به این موضوع است که این ترسها طبیعی هستند، و باید آنها را پذیرفت.

آیا ترس و گناه یکی است؟

ترس و گناه یکی نیستند. ترسی که پذیرفته شود تبدیل به آزادی می‌شود و ترس انکار شده، پس زده شده و محکوم شده، تبدیل به گناه می‌شود. اگر ترس را به عنوان بخشی از وضعیت خود بپذیرید...

انسان یک جزء است: جزئی کاملاً ناچیز و خرد، و کل بسیار گسترده و وسیع است: او همچون قطره‌ای است، قطره‌ای بسیار کوچک

و کل به مانند تمامی اقیانوسهاست.

انسان می‌ترسد و به خود می‌لرزد: «ممکن است در این کل گم شوم؛ ممکن است هویتم مفقود شود.» این ترس از مرگ است. تمام ترسها، ترس از مرگند. و ترس از مرگ، ترس از فنا شدن و نابودی است.

طبیعی است که انسان بترسد و بر خود بلرزد. اگر این مسئله را بپذیرید، اگر بگویید که این هم جزئی از زندگی است، اگر آن را به طور کامل قبول کنید، ناگهان ترس و لرزتان متوقف می‌شود، و ترس ـ همان نیرویی که به صورت ترس بروز کرده ـ رها شده و به صورت آزادی درمی‌آید. آنگاه درمی‌یابید که حتی اگر بسان قطره‌ای در اقیانوس ناپدید شوید، هیچگاه از بین نمی‌روید و در حقیقت تبدیل به کل اقیانوس می‌شوید. سپس مرگ آرامشی می‌شود ناشی از وحدت با روح جهان هستی (Nirvana)، آنگاه دیگر از نابود شدنتان نمی‌ترسید. در این هنگام به این گفتهٔ مسیح می‌رسید که: «وقتی زندگیتان را حفظ می‌کنید آن را می‌بازید، و اگر از دست بدهید حفظش خواهید کرد.»

تنها راه برای فراتر رفتن از مرگ، پذیرفتن آن است. آنگاه مرگ ناپدید می‌شود. و تنها راه نترسی پذیرفتن ترس است. آنگاه انرژی آن رها شده و تبدیل به آزادی می‌شود. اما اگر ترس را محکوم کرده و یا سرکوبش نمایید، اگر این حقیقت را که می‌ترسید پنهان سازید ـ اگر به دور خود حفاظی ساخته و خود را در آن محافظت کنید و حالت تدافعی بگیرید ـ آنگاه گناه پدید می‌آید.

هر آنچه سرکوب شود موجب بروز گناه می‌گردد. هر آنچه اجازه حضور نیابد گناه را می‌آفریند. هر آنچه مخالف طبیعت و فطرت باشد، گناه را پدید می‌آورد. در این لحظه احساس می‌کنید که به خودتان و به دیگران دروغ گفته‌اید. این عدم صداقت، گناه است.

می‌پرسید: «آیا ترس و گناه همانند یکدیگرند؟» چنین نیست. می‌توان ترس را گناه به حساب آورد، ولی ممکن است اینطور هم نباشد. این بستگی کامل به چگونگی برخورد شما با ترس دارد. اگر برخورد نادرستی با آن انجام دهید، تبدیل به گناه می‌شود. ولی اگر به سادگی آن را بپذیرید و کاری به آن نداشته باشید ـ زیرا نمی‌توان کاری کرد ـ به آزادی و نترسی تبدیل می‌گردد.

به خودتان نگویید که پلید یا گناهکارید. خودتان را محکوم نکنید. هر آنچه که هستید، خود شمایید. خود را گناهکار ندانید، و احساس گناه نکنید. حتی اگر هم کاری به خطا رود، این شما نیستید که خطا کرده‌اید. ممکن است کاری را اشتباه انجام داده باشید، ولی وجودتان بخاطر آن اشتباه خطاکار نیست. برخی از اعمال ممکن است اشتباه باشند، اما وجود همیشه برحق است.

من متوجه این مسئله در خودم شده‌ام که همیشه سعی می‌کنم دیگران را به این که فردی مهم و قدرتمند هستم، متقاعد کنم. در مورد دلایل آن تعمق کرده‌ام، و فکر می‌کنم دلیلش ترس باشد.

منیت همیشه از ترس نشأت می‌گیرد. فردی که حقیقتاً نترس

است هیچگونه منیتی ندارد. منیت در انسان یک حفاظ است، یک سپر. چون می‌ترسید، بنابراین در اطراف خود تصویری به وجود می‌آورید که چنین و چنان یا فلان و بهمان هستید. تا کسی جرأت نکند به شما صدمه‌ای بزند؛ در حالی که در اصل این همان ترس است. خوب!، حالا درست و عمیق نگریسته‌اید. وقتی متوجه دلیل اصلی می‌شوید، آنوقت مسائل بسیار ساده می‌شوند. مردم به مبارزه با نفس می‌پردازند ــ در حالی که نفس مشکل واقعی نیست. در واقع شما با علایم بیماری می‌جنگید، نه با خود بیماری. بیماری حقیقی، ترس است. می‌توانید به مبارزه با نفس ادامه دهید ولی در نهایت هدف را از دست خواهید داد زیرا نفس دشمن واقعی نیست، کاذب است. حتی در صورتی که در این مبارزه برنده شوید، چیزی را نبرده‌اید. در واقع بردنی در کار نیست ــ زیرا تنها دشمن واقعی قابل



تنها راه برای فراتر رفتن از مرگ، پذیرفتن آن است. آنگاه مرگ ناپدید می‌شود. و تنها راه برای نترسی پذیرفتن ترس است. آنگاه انرژی آن رها شده و تبدیل به آزادی می‌شود.

شکست دادن است، نه دشمن خیالی که اصلاً وجود خارجی ندارد. آن تنها یک ظاهر است. درست مانند این که زخمی داشته باشید که ظاهری زشت دارد و آن را تزیین نمایید.

زمانی که در خانه هنرمندان اقامت داشتم، مسئول آنجا از افراد زیادی دعوت کرده بود که آنجا آمده و مرا ببینند. هنرپیشه زنی در آنجا حضور داشت که ساعتی زیبا با بندی زیبا و بسیار بزرگ در دست داشت. شخصی که کنار او نشسته بود در مورد ساعت وی سئوالاتی کرد و دختر کمی ناراحت شد. من تنها داشتم نظاره می‌کردم. آن مرد می‌خواست ساعت را ببیند ــ و دختر راغب نبود ساعت را دربیاورد. اما در آخر بر اثر پافشاری مرد، دختر ساعتش را درآورد. آنگاه متوجه شدم که مشکل چه بوده است. دختر لکهٔ بزرگ سفیدی به مانند لکهٔ جذامیان بر دست داشت. او آن لکهٔ جذام را درست زیر بند بزرگ ساعت زیبایش پنهان کرده بود. حالا راز دختر افشا شده بود ــ لذا شروع کرد به عرق ریختن و خیلی مضطرب و ناراحت شد... منیت نیز درست مانند آن است. ترس وجود دارد ولی هیچکس نمی‌خواهد ترس خود را نشان دهد، زیرا هنگامی که نشان بدهید که می‌ترسید، آدمهایی در اطراف شما هستند که شما را بیشتر می‌ترسانند. وقتی آنها متوجه شوند خیلی می‌ترسید، به شدت به شما ضربه می‌زنند. آنها از تحقیر کردنتان لذت می‌برند، همین که بفهمند شخصی وجود دارد که از آنها ضعیف‌تر است برایشان خوشایند است، و از بهره‌گیری و سرکوفت زدن

به این افراد لذت می‌برند...

بنابراین تمامی انسانهایی که می‌ترسند، در اعماق درونشان «منی» می‌سازند که ترسشان را در بر بگیرد و مدام باد بادکنک نفس را زیاد می‌کنند. آدلف هیتلر، ایدی امین حاکم سابق اوگاندا ــ چنین افرادی ــ مصداق چنین حالتی هستند، خیلی پف‌کرده! آنگاه شروع به ترساندن دیگران می‌کنند. هر انسانی که سعی در ترساندن دیگران دارد، به خوبی می‌داند که در اعماق درونش بسیار می‌ترسد وگرنه چرا این کار را می‌کند؟ مقصودش از این عمل چیست؟ چه کسی به غیر از یک انسان ترسو به خودش زحمت ترساندن دیگران را می‌دهد؟

انسانهایی که سراسر وجودشان را ترس فراگرفته است دیگران را می‌ترسانند تا خودشان در راحتی بیاسایند. آنها خوب می‌دانند که در این حالت شما کاری به کار آنها نخواهید داشت، و از حد و مرزشان تجاوز نخواهید کرد.

حالا خوب به نظر می‌آیید ــ و این دقیقاً مد نظر من است. پس با نفس خود مبارزه نکنید. در عوض، ترستان را ببینید و سعی کنید که آن را بپذیرید. این امری طبیعی است، و بخشی از زندگی است. هیچگونه نیازی برای پوشاندن آن وجود ندارد؛ احتیاجی به تظاهر نیز ندارید. ترس وجود دارد ــ تمامی انسانها مملو از ترس هستند. این جزئی از بشریت است. آن را بپذیرید، و زمانیکه این پذیرش صورت گرفت «من» ناپدید می‌شود، زیرا دیگر دلیلی برای حضورش وجود

ندارد. جنگیدن با نفس کمکی نخواهد کرد؛ پذیرش ترس سریعاً به شما کمک می‌کند. آنگاه می‌فهمید که ما در این جهان پهناور ذره‌ای بسیار کوچکیم ــ چگونه امکان دارد که نترسیم؟ وقتی زندگی با مرگ احاطه شده است ــ چگونه امکان دارد که نترسیم؟ اینکه هر لحظه ممکن است از این جهان پر بکشیم ــ فقط یک مورد کوچک اشتباه شود و ما دیگر نباشیم ــ بنابراین چگونه امکان دارد که نترسیم؟ ولی وقتی ترس را پذیرفتیم، تدریجاً ترس ناپدید می‌شود زیرا دیگر دلیلی برای ترس نیست. آن را می‌پذیرید، آن را به مانند یک امر مسلم و بدیهی قبول می‌کنید ــ و این همان است که باید باشد!



انسانهایی که سراسر وجودشان را ترس فرا گرفته است، دیگران را می‌ترسانند تا خودشان در راحتی بیاسایند. آنها خوب می‌دانند که در این حالت کاری به کار آنها نخواهید داشت و از حد و مرزشان تجاوز نخواهید کرد.

پس برای پنهان نمودن آن چیزی در مقابلش ایجاد نکنید. هنگامی که علیه آن چیزی ایجاد نکنید، به سادگی فروکش می‌کند.

نمی‌گویم که با هیچگونه ترسی مواجه نمی‌شوید ــ ترس همیشه هست، اما دیگر نخواهید ترسید. آیا متوجه حرفهایم می‌شوید؟ ترسیدن یعنی اینکه در مقابل ترس قرارگرفته‌اید ــ نمی‌خواهید که ترس وجود داشته باشد، ولی وجود دارد.

وقتی آن را پذیرفتید... درست مانند این که درختان سبزند، انسانها نیز مملو از ترس هستند. آنگاه چه باید کرد؟ درختان پنهان نشده‌اند. همهٔ انسانها دستخوش مرگ قرار می‌گیرند. ترس سایهٔ مرگ است. آن را بپذیرید!

زمانی که تنها هستم احساس می‌کنم که می‌توانم رها باشم و به مردم عشق بورزم، اما به محض اینکه در جمع قرار می‌گیرم پرده کنار می‌رود.

دوست داشتن انسانهای حقیقی کار مشکلی است، زیرا شخص حقیقی، توقعاتتان را برآورده نمی‌کند. دلیلی نیز برای این کار وجود ندارد. هیچکس به دنیا نیامده تا انتظارات دیگری را برآورده کند؛ هرکس باید زندگی خودش را داشته باشد. لذا موقعی که آن فرد حرکتی انجام دهد که برخلاف میلتان است و یا هماهنگ با شما و احساسات و عواطفتان نیست، مشکل ایجاد می‌شود.

به عشق فکر کردن بسیار ساده است. اما عشق ورزیدن بسیار مشکل. بسیار آسان است که تمامی جهان را دوست داشت. مشکل واقعی، عشق ورزیدن به یک انسان حقیقی است. ساده است که خدا و

بشریت را دوست داشت. مشکل اساسی هنگامی روی می‌دهد که شما با فردی واقعی مواجه می‌شوید. رویارو شدن با یک فرد حقیقی مستلزم پشت سر گذاشتن تغییراتی بزرگ و مبارزه‌ای عظیم است.

او هیچگاه حاضر نیست که بردهٔ شما شود و شما هم حاضر نیستید که بردهٔ او شوید. اینجاست که مشکلات واقعی پدید می‌آید. اگر شما یا او بخواهید بردهٔ دیگری شوید، مشکلی وجود ندارد. مشکل اینجاست که هیچکس نمی‌خواهد نقش برده را بازی کند ــ و هیچکس نمی‌تواند یک برده باشد. همهٔ افراد آزاد هستند... محتوای کل هستی آزادی است. انسان آزاد است.

پس به یاد داشته باشید، که مشکل واقعی است، نمی‌توان برای شما به‌صورت شخصی کاری انجام داد. مسئله این است که باید در رابطه با کل پدیدهٔ عشق کاری انجام داد. لذا آن را یک مشکل شخصی تلقی نکنید، در غیر این صورت دچار مشکل خواهید شد. همه به ناچار



خیلی ساده است که به عشق فکر کنیم. ولی عشق ورزیدن بسیار مشکل است. بسیار آسان است که تمامی جهان را دوست داشت. مشکل واقعی، عشق ورزیدن به یک انسان حقیقی است.

مجبورند کمابیش با این مشکل روبرو شوند. من تا کنون به انسانی برنخورده‌ام که در عشق مشکلی نداشته باشد. در این دنیای پهناور عشق، همیشه چیزی در رابطه با عشق وجود دارد.

روابط گسترده وضعیتی ایجاد می‌کند که در آن مشکلات پدیدار می‌شوند، وگذشتن از این مشکلات خیلی خوب است. در شرق انسانها به محض مواجهه با مشکل فرار کرده‌اند. آنها عشقشان را انکار کرده و آن را رد کرده‌اند. عاری از عشق شدند و آن را عدم تعلق نامیدند. بتدریج بی‌حس شدند. و این بود که عشق در شرق تقریباً از بین رفت و تنها مراقبه باقی ماند.

مراقبه یعنی اینکه شما در تنهایی خود، احساس خوبی داشته باشید. مراقبه یعنی اینکه فقط با خودتان ارتباط دارید. دایره‌تان فقط با خودتان کامل می‌شود؛ و از آن خارج نمی‌شوید. البته نود و نه درصد مشکلاتتان حل شده ــ اما به قیمتی بسیار گزاف. البته حالا دردسر کمتری دارید. انسانهای شرقی اضطراب و تشویش کمتری دارند، آنها در غار درون خود، محفوظ و با چشمان بسته زندگی می‌کنند. به انرژی خود اجازهٔ حرکت نمی‌دهند. یک اتصال کوچک، یک تحرک انرژی بسیار کوچکی در درون خویش به وجود می‌آورند و از آن راضی هستند. اما شادیشان کمی بیجان است. شادی آنها یک شادمانی، یک شعف و لذت واقعی نیست.

در نهایت می‌توان گفت که این حالت، حالت ناراحتی نیست.

نهایتاً می‌توان کمی منفی‌بافی در مورد آن نمود. مانند اینکه شما بگویید انسان سالمی هستید زیرا هیچگونه بیماری ندارید. اما این سلامت به معنای واقعی نیست. سلامتی جنبه‌های مثبتی دارد، درخشش ذاتی دارد ــ فقط نداشتن بیماری معنی سلامتی نمی‌دهد. در این صورت یک جسم مرده نیز سالم است زیرا هیچگونه بیماری ندارد.

پس در شرق ما سعی کرده‌ایم تا بدون عشق زندگی کنیم، از دنیا چشم بپوشیم ــ یعنی از عشق صرفنظر کنیم ــ از زن، از مرد، و از تمامی امکاناتی که حاصلِ عشق است صرفنظر کنیم. تارک دنیاهای جین (Jain)، هندو و بودایی، هیچکدام مجاز به صحبت با هیچ زنی هنگامی که تنها هستند نمی‌باشند، اجازه ندارند که زنی را لمس کنند، حتی اجازه نگاه رو در رو به زنان را نیز ندارند. هنگامی که زنی از آنها سؤالی کند باید نگاهشان پایین باشد. باید به نوک بینی‌شان نگاه کنند تا حتی از روی اشتباه نیز چشمشان به زنان نیفتد. برای اینکه چه کسی می‌داند، شاید جرقه‌ای زده شود... و انسان در دستان عشق تقریباً بی‌دفاع است.

آنها در خانهٔ دیگران نمی‌مانند و در هیچ مکانی به مدت طولانی توقف نمی‌کنند زیرا در این حالت تعلق خاطر و عشق امکان‌پذیر می‌گردد. بنابراین به حرکت و سرگردانی ادامه می‌دهند و از هرگونه ارتباطی جلوگیری می‌کنند. آنها به درجهٔ خاصی از سکون و آرامش نائل شده‌اند. انسانهایی هستند که ناراحتیهای روانی نداشته و با مسائل دنیا آشفته و پریشان نشده‌اند، اما خوشحال هم نیستند و جشن

نمی‌گیرند.

در غرب کاملاً برعکس است. انسانها سعی کرده‌اند تا به وسیلهٔ عشق شاد و خوشحال شوند، و مشکلات بسیاری هم ایجاد کرده‌اند. تمامی ارتباطشان را با خود از دست داده‌اند. آنچنان از خودشان دور شده‌اند که نمی‌دانند چگونه بازگردند. نمی‌دانند راه کجاست، منزل کجاست. بنابراین احساس بی‌خانمانی و بیهودگی می‌کنند، لذا به روابط عشقی بیشتر با این زن، با آن مرد ـ گرایش به جنس مخالف، همجنس‌گرایی و خود ارضایی می‌پردازند. تمامی راهها را امتحان می‌کنند و دوباره احساس پوچی و خلأ می‌کنند، زیرا عشق به تنهایی شادی می‌بخشد ولی در آن سکوت و آرامش نخواهد بود. و هنگامی که شادی باشد و سکوتی نباشد، باز چیزی کم است.

وقتی بدون وجود سکوت خوشحال هستید شادی‌تان مانند یک تب، یک هیجان است... جنجالی برای هیچ. این حالت تب آلود تنش بیشتری برایتان به وجود می‌آورد و چیزی بجز تعقیب و گریز بجا نمی‌گذارد. روزی انسان متوجه می‌شود که تمامی تلاشهایش اساساً بی‌ثمر بوده است زیرا همیشه درتلاش بوده که دیگری را پیدا کند، در حالی که هنوز خودش را نیافته است.

هر دو راه ناموفق بوده است. شرق ناموفق بوده زیرا مراقبه‌ای بدون عشق داشته است، و غرب شکست خورده زیرا عشقی بدون مراقبه داشته است. تمامی سعی من بر این است که تلفیقی از این دو را

بدهم، کل ـ یعنی مراقبه بعلاوه عشق. فرد می‌تواند هم به تنهایی و هم در کنار دیگران احساس شادی کند. می‌تواند هم در درون خویش و هم در رابطه‌اش با دیگران شاد باشد. می‌تواند خانه‌ای زیبا هم در درون و هم در بیرون بسازد. شاید شما باغچه‌ای زیبا در اطراف خانه و اتاق خوابی زیبا درون خانه داشته باشید. داشتن باغچه منافاتی با اتاق خواب ندارد؛ و اتاق خواب نیز منافاتی با باغچه ندارد.

بنابراین مراقبه می‌تواند پناهگاهی داخلی، و زیارتگاهی درونی باشد. وقتی احساس می‌کنید دنیا خیلی سخت می‌گذرد، می‌توانید به سراغ عبادتگاه درونی‌تان بروید. می‌توانید در عمق وجودتان شستشو کنید. می‌توانید خودتان را احیا کنید. می‌توانید از نو زنده شوید؛ دوباره زنده، جوان، شاداب، تازه... زندگی کنید، هستی بیابید. اما در عین حال باید قادر باشید که به مردم عشق بورزید و با مشکلات مقابله کنید، زیرا سکوتی



مراقبه می‌تواند پناهگاهی داخلی، و زیارتگاهی درونی باشد. وقتی احساس می‌کنید دنیا خیلی سخت می‌گذرد، می‌توانید به سراغ عبادتگاه درونی‌تان بروید.

که ناتوان است و یارای مقابله با مشکلات را ندارد چیزی بیش از یک خاموشی نبوده، و زیاد ارزشی ندارد.

فقط سکوتی که از پس مشکلات برآمده و خاموش نیز باقی بماند ارزش تداوم داشته و مطلوب است.

دو مطلب را مایلم بگویم: نخست شروع به مراقبه کنید، زیرا همیشه بهتر است از نزدیکترین مرکز وجودتان آغاز کنید، و آن مراقبه است. اما هیچگاه گرفتارش نشوید. مراقبه باید جاری باشد، شکوفا باشد، باز بوده و تبدیل به عشق شود.

نگران نباشید، آن را برای خودتان مشکل نکنید ــ این یک مسئلهٔ طبیعی است. همه می‌ترسند ــ این لازمهٔ زندگی است. زندگی به گونه‌ای است که انسانها ناگزیر از ترسیدن هستند. انسانهایی که نترس می‌شوند، نترس شدنشان به دلیل شجاع بودنشان نیست ــ زیرا انسان شجاع تنها ترسهایش را سرکوب کرده؛ و حقیقتاً نترس نیست. انسان با پذیرفتن ترسهایش نترس می‌شود. این امر شجاعت نیست ــ در واقع فقط دیدن حقایق زندگی است و پی بردن به این موضوع که این ترسها طبیعی‌اند، و باید آنها را پذیرفت.

مشکل هنگامی به وجود می‌آید که نخواهید آن را بپذیرید. به شما یک سری آرمانهای خودخواهانه یاد داده شده است: «شجاع بودن». چه بی‌معنی! احمقانه است! چگونه یک انسان عاقل از ترسهایش جلوگیری می‌کند؟ اگر ابله باشید هیچگونه ترسی نخواهید

داشت. آنگاه هر اندازه هم رانندهٔ اتوبوس با بوق به شما اخطار دهد، باز وسط جاده می‌ایستید، بدون هیچ ترسی. یا اگر یک گاو وحشی به شما حمله کند بدون اینکه بترسید، سرجای خود می‌ایستید. در این صورت انسان ابلهی هستید، فرد عاقل خودش را کنار می‌کشد.

اگر عادت کنید همه جا دنبال مار در میان بوته‌ها بگردید، آنوقت مشکل دارید. اگر هیچ کس در جاده نباشد، و با این حال بترسید و شروع کنید به فرار کردن، مشکل دارید، در هر حال ترس طبیعی است.

پس وقتی که می‌گویم از ترس رهایی می‌یابید، منظورم این نیست که در زندگی ترسی وجود ندارد. به این نتیجه خواهید رسید که نود درصد ترسهایتان فقط تصوراتتان هستند. ده درصدشان واقعی‌اند که باید پذیرفته شوند. من مردم را شجاع نمی‌کنم بلکه آنها را حساستر، هوشیارتر، مسئول‌تر می‌کنم، و هوشیاری آنها کافی است.



انسان با پذیرفتن ترسهایش نترس می‌شود. این امر شجاعت نیست ــ در واقع فقط دیدن حقایق زندگی است و پی بردن به این موضوع که این ترسها طبیعی‌اند.

آنها آگاه می‌شوند که حتی از ترسهایشان می‌توانند به عنوان سکویی برای پیشرفت کردن استفاده کنند.

چرا من همچنان از آشکار کردن خود می‌ترسم؟

چه کسی نمی‌ترسد؟ نمایش خویشتن ترس عظیمی می‌آفریند. این طبیعی است، زیرا با آشکارکردن خود همه فکرهای بیخودی که در مغزتان دارید فاش می‌گردد. تمامی زباله‌هایی که قرنهای زیادی رویهم انباشته شده‌اند، آشکار می شوند. آشکار کردن خود به معنی برملا کردن همه ضعفها، محدودیتها و اشتباهات است. در نهایت، آشکار نمودن خود به معنای عیان کردن آسیب‌پذیری خود است. آشکار کردن خود به معنی آشکار نمودن توخالی بودن خویشتن است.

در پس تمامی چرندیات و مشغولیات ذهنی، بعد دیگری وجود دارد که بی‌محتوایی محض است. انسان بدون خدا تو خالی است. بدون خدا انسان هیچ و بی‌محتوی است. یکی سعی می‌کند این برهنگی، پوچی و زشتی را پنهان سازد، دیگری آن را با گلهای زیبا می‌پوشاند. یکی آن پوششها را تزیین می‌کند و یکی دیگر وانمود می‌کند که حداقل برای خود فرد مهمی است. و این مسئله تنها برای شما پیش نمی‌آید؛ مسئله‌ای است که عمومیت دارد، و در مورد هر فردی مصداق دارد.

هیچ کس نمی‌تواند مانند کتاب خودش را باز کند. ترس شما را در بر می‌گیرد: «مردم در مورد من چه فکری می‌کنند؟» از زمان کودکی آموزش دیده‌اید که ماسک به چهره بزنید؛ ماسکی زیبا. نیاز به داشتن

چهره‌ای زیبا ندارید، تنها ماسکی زیبا این کار را انجام خواهد داد؛ و این ماسک بسیار ارزان است. تغییر دادن چهره کاری است دشوار و پر زحمت، ولی رنگ کردن آن کار ساده‌ای است.

حالا ناگهان آشکار شدن چهرهٔ واقعی‌تان، عمق وجودتان را به لرزه می‌اندازد. دلهره به سراغتان می‌آید. آیا مردم این را دوست خواهند داشت؟ آیا شما را می‌پذیرند؟ آیا همچنان دوستتان دارند و به شما احترام می‌گذارند؟ چه کس می‌داند؟ زیرا آنها ماسکتان را دوست داشته‌اند، به شخصیتتان احترام گذاشته‌اند، لباستان را تحسین کرده‌اند. اکنون ترس ظاهر می‌شود: «اگر یکباره عریان شوم، آیا دوستم می‌دارند، به من احترام می‌گذارند، تحسینم می‌کنند، یا همگی از من فرار می‌کنند؟ شاید از من روی برگردانند، شاید مرا تنها بگذارند.»

از اینروست که مردم تظاهر می‌کنند. مخفی کردن ترس تنها یک تظاهر است، که منجر به دروغ و تزویر می‌شود. انسان برای درست بودن باید نترس باشد.

یکی از قوانین بنیادی زندگی این است: هر آنچه را پنهان سازید رشد خواهد کرد، و هر آنچه را آشکار سازید، اگر نادرست باشد ناپدید می‌شود، در مقابل خورشید بخار می‌گردد، و اگر درست و برحق باشد قوت می‌یابد. وقتی چیزی را پنهان می‌سازید دقیقاً برعکس آن انجام می‌شود. حق به دلیل تغذیه نشدن می‌میرد؛ حق به باد، باران و

خورشید نیاز دارد. نیاز دارد که تمام طبیعت در خدمتش باشد. درستی و حق تنها با حقیقت رشد می‌یابد و با حقیقت تغذیه می‌شود. اگر آن را تغذیه نکنید لاغر و لاغرتر می‌شود. انسانها به حقایق گرسنگی می‌دهند ولی غیر حقیقی‌ها را فربه می‌سازند.

ظاهر غیر حقیقی شما با دروغ تغذیه می‌شود، پس مجبورید دورغهای بیشتر و بیشتری از خودتان بسازید. برای حفظ یک دروغ می‌بایست صدها بار دیگر دروغ بگویید، زیرا یک دروغ تنها با دروغهای بزرگتر حفظ می‌شود. بنابراین هنگامی که پشت ظاهری فریبنده پنهان می‌شوید حقیقت شروع به مردن می‌کند، و غیر واقعی شروع به پیشرفت و ترقی می‌کند و بزرگ و بزرگتر می‌شود. اگر خود را آشکار کنید غیرواقعی خواهد مرد و سوی مرگ رهسپار می‌شود، زیرا غیر واقعی هیچگاه نمی‌تواند در حالت آشکار دوام بیاورد. تنها می‌تواند در رمز و راز، در تاریکی و در دهلیزهای ناآگاهی دوام بیاورد. اگر آن را به سمت آگاهی و هوشیاری بیاورید شروع به بخارشدن و ناپدیدشدن می‌کند.

این تمامی راز موفقیت علم روانکاوی است. یک راز ساده، ولی تمامی راز روانکاوی. روانکاو کمک می‌کند که همه چیزهای نهفته در ضمیر ناخودآگاه، و در تاریکترین قلمرو وجودتان را بیرون بکشید و به مرحلهٔ آگاهی برسانید. آن را از عمق به سطح می‌آورد که بتوانید آن را ببینید، همه بتوانند آن را ببینند، و معجزه اتفاق می‌افتد: حتی دیدنش

به مفهوم شروع مرگش است. و اگر آن را به فرد دیگری ارتباط دهید ــ و این همان کاری است که در روانکاوی انجام می‌دهید، خودتان را برای روانکاوتان آشکار می‌سازید ــ حتی آشکار نمودن خود برای یک نفر نیز کافی است تا تغییرات زیادی برای وجود انسان به ارمغان بیاورد. اما آشکار نمودن خود در مقابل یک روانکاو امری محدود است: تنها برای یک نفر خودتان را آشکار کرده‌اید، آن هم در خلوتی عمیق، با این شرط که وی هیچگاه مسائلتان را برملا نکند. این بخشی از حرفهٔ پزشک، روانکاو و درمانگر است. بخشی از سوگند وی است که هیچگاه مسائل بیمار خود را به کسی نگوید، و آن مسائل به صورت راز باقی خواهد ماند. پس این یک آشکارسازی محدود، اما مفید است. در عین حال یک آشکارسازی حرفه‌ای و کارساز است؛ این امر سالها طول می‌کشد، چرا چیزی که می‌تواند در



اگر خود را آشکار کنید غیر واقعی خواهد مرد و سوی مرگ رهسپار می‌شود، زیرا غیرواقعی هیچگاه نمی‌تواند در حالت آشکار دوام بیاورد.

تنها می‌تواند در رمز و راز، در تاریکی و در دهلیزهای ناآگاهی بماند.

چند روز انجام شود در روانکاوی سالها طول می‌کشد؟ ــ چهار سال، پنج سال، و حتی بعد از آن نیز روانکاوی کامل نمی‌شود. دنیا حتی یک مورد هم از تمامی روانکاویهای موجود نمی‌شناسد که کامل شده و خاتمه یافته باشد. حتی روانکاوتان نیز به‌طور کامل روانکاویتان کرده است، زیرا آشکارسازی خیلی محدود بوده و شرایطی دارد. روانکاو به شما گوش می‌دهد اما گویی نمی‌شنود، زیرا آن مطالب را به کسی نخواهد گفت. اما بعداً کمک کننده است، فوق‌العاده در سبکبارکردنتان و خلاص کردنتان از عقده‌ها و ناراحتی‌ها مفید است.

اگر خودتان را با خلوص کامل آشکار نمایید ــ نه در خفا، نه برای یک متخصص، بلکه در تمامی روابط خود با افراد ــ این همان چیزی است که یک سالک انجام می‌دهد، این کار در واقع «خود روانکاوی» است. یک روانکاوی شبانه‌روزی در تمامی حالات و شرایط است: با همسر، با دوست، با نزدیکان، با دشمن، با غریبه، با رئیس، با مستخدم. در تمامی بیست و چهار ساعت در ارتباط هستید.

اگر به برملا نمودن خود ادامه بدهید، در ابتدا حقیقتاً بسیار ترسناک خواهد بود. اما خیلی زود به شما قدرت می‌دهد زیرا وقتی حقیقت آشکار شود، قویتر شده و غیر واقعی می‌میرد. و با قوت یافتن حقیقت ریشه‌دار شده و تمرکز پیدا می‌کنید. کم‌کم شخصیت ظاهریتان (personality) ناپدید شده و فردیت (individuality) پدیدار می‌گردد. شخصیت جعلی است، ولی فردیت مهم و اساسی است. شخصیت تنها

ظاهر است ولی فردیت حقیقت شماست. شخصیت به وسیلهٔ دنیای بیرون بر ما تحمیل می‌شود. یک ماسک، یک نقاب ظاهری است. فردیت واقعیت شماست ــ همانطور که خدا شما را آفریده است. شخصیت، فرهنگ اجتماعی و پیرایش اجتماعی است. فردیت خام، وحشی، قوی و با قدرتی فوق‌العاده است.

اما ترس طبیعی است زیرا از همان دوران کودکی دروغگویی را آموخته‌اید و آنچنان با دروغ یکی شده‌اید که کنارگذاشتن آن به نظر تقریباً خودکشی می‌آید. ترس پدیدار می‌شود زیرا یک بحران بزرگ هویتی به وجود آمده است.

به مدت پنجاه سال ، شصت سال فرد شاخصی بوده‌اید و حالا روانکاو باید به شصت سال زندگی‌تان دست یابد ــ به شصت سالی که فرد شاخصی بوده‌اید. اکنون در این مراحل آخر زندگی‌تان، کنار گذاشتن هویت فعلی خود و شروع کردن به شناخت خودتان از القبا ترس برانگیز است. مرگ هر روز به انسان نزدیکتر می‌شود ــ آیا اکنون هنگام یادگیری درس جدیدی است؟ چه کسی می‌داند که بتوانید آن را به اتمام برسانید یا نه؟ چه کسی می‌داند؟ شاید هویت قبلی‌تان را از دست بدهید و وقت کافی، انرژی کافی، و شهامت کافی، برای کسب هویت جدید نداشته باشید. پس آیا حاضرید بدون هیچ هویتی از دنیا بروید؟ آیا حاضرید در آخرین مرحلهٔ زندگی‌تان بدون هویت زندگی کنید. زندگی بدون هویت یک نوع دیوانگی است؛ قلب انسان فشرده

می‌شود. ممکن است این گونه فکر کنید: «بهتر است این چند روز باقی مانده عمر را نیز به همان روش سابق ادامه داد، همان روش مطمئن، بی دردسر و آشنای قدیمی.» در آن روش متبحر گشته‌اید. سرمایه‌گذاری بزرگی روی آن کرده‌اید، شصت سال از زندگی‌تان را روی آن گذاشته‌اید، به نحوی از عهدهٔ آن برآمده‌اید، در مورد این که چه کسی هستید نظریه‌ای درست کرده‌اید و اکنون من می‌گویم آن نظریه را به گوشه‌ای بیندازید برای اینکه شما آن نیستید!



شخصیت جعلی است. ولی فردیت مهم و اساسی است. شخصیت تنها ظاهر است ولی فردیت حقیقت شماست. شخصیت به وسیلهٔ دنیای بیرون بر ما تحمیل می‌شود. یک ماسک، یک نقاب ظاهری است. فردیت واقعیت شماست، همانطور که خدا شما را آفریده است.

به هیچ نظریه‌ای برای شناخت خود نیاز نیست. در حقیقت، تمام نظریه‌ها باید کنار گذاشته شود، فقط آن موقع می‌توانید خودتان را بشناسید.

ترس طبیعی است. آن را محکوم نکنید، و تصور نکنید که چیز

غلطی است. آن قسمتی از تربیت اجتماعی ماست. بپذیریمش و فراتر از آن برویم؛ بدون اینکه آن را محکوم کنیم باید از آن فراتر برویم.

خودتان را کم‌کم آشکار نمایید ــ احتیاج به آنچنان پرشی نیست که بعد نتوانید از پس آن برآیید؛ به تدریج و پله‌پله بروید. اما بزودی طعم حقیقت را خواهید چشید، و از اینکه تمامی آن شصت سال زندگی تنها اتلاف محض بوده است، متعجب خواهید شد. هویت قدیمیتان از بین خواهد رفت، یک استنباط و درک کاملاً تازه‌ای خواهید داشت. آن واقعاً یک هویت نخواهد بود اما بینشی جدید، یک راه جدید دیدن مسائل، یک چشم‌انداز جدید خواهد بود. دیگر دوباره قادر به گفتن کلمهٔ «من» و به دنبال آن چیزهای دیگر نیستید؛ شما از این کلمه به‌خاطر اینکه مفید است استفاده خواهید کرد، ولی در تمام مدت می‌دانید که هیچ معنی، مفهوم و واقعیت خارجی ندارد؛ و اینکه پشت این «من» یک اقیانوس، یک بی‌نهایت، یک وسعت و یک ملکوت نهفته است.

شما هیچگاه به یک هویت دیگر دست نخواهید یافت؛ هویت قدیمی شما خواهد رفت، و برای اولین‌بار خودتان را مانند موجی در اقیانوس خدا خواهید یافت. این یک هویت نیست زیرا شما در آن نیستید. ناپدید شده‌اید، خداوند شما را در خود فرو برده است.

اگر خطر اشتباه را بپذیرید، حقیقت می‌تواند از آن شما باشد. و ارزشش را دارد، زیرا خطر اشتباه را پذیرا می‌شوید و در عوض حقیقت

را بدست می‌آورید. در واقع هیچ چیز را به مخاطره نمی‌اندازید و همه چیز را بدست می‌آورید.

من به این واقعیت رسیده‌ام که از خودم خسته شده‌ام و هیچ احساس لذتی نمی‌کنم. شما گفته‌اید که خودمان را همان‌گونه که هستیم بپذیریم. من قادر نیستم زندگی را بپذیرم، و می‌دانم که از یک لذت درونی محرومم. چه باید بکنم؟

شنیده‌ام یک نوع آرام‌بخش جدید وجود دارد که احساس آرامش و سبکی نمی‌دهد ـ فقط به شدت عصبی‌ات می‌کند.

آن را امتحان کن! امتحانش کن و دوباره امتحان کن ـ مثل یک آمریکایی! ـ اما بیش از سه بار آن را امتحان نکن. امتحان کن، امتحان کن و دوباره امتحانش کن و بعد دست نگه‌دار زیرا بمفهوم اصرار در جهل است.

از من می‌پرسی:

«من به این واقعیت رسیده‌ام که از خودم خسته شده‌ام...»

این کشف بزرگی است. بله، منظورم همین است! بسیاری از مردم خود نمی‌دانند که زندگی کسالت باری دارند ـ آنها ملولند و کاملاً کسل و خسته. همه این را می‌دانند غیر از خودشان. آگاهی به اینکه زندگی ملالت‌آوری داری خود شروع بزرگی است؛ اکنون یک سری مضامین باید درک شود.

انسان تنها جانداری است که احساس کسالت می‌کند؛ این یک

امتیاز ویژه است، قسمتی از شأن و کرامت انسان است. آیا تاکنون بوفالو یا خری دیده‌ای که احساس کسالت کند؟ آنها کسل نمی‌شوند. کسالت مؤید این است که راه زندگی‌ات اشتباه است؛ همین امر می‌تواند واقعه‌ای بزرگ در زندگی‌ات شود. فهمیدن اینکه «من کسل هستم و یک کاری باید انجام داد، یک سری تغییرات لازم است.» پس فکر نکن که احساس کسالت چیز بدی است ـ اتفاقاً نشانهٔ خوبی است، یک شروع خوب، یک شروع واقعاً خجسته. اما در این نقطه متوقف نشو.

چرا یک نفر احساس کسالت می‌کند؟ انسان احساس کسالت می‌کند زیرا طبق الگوهای مرده‌ای که دیگران به او داده‌اند زندگی می‌کند. آن الگوها را کنار بگذار، راه زندگی‌ات را از آن الگوها جدا کن! زندگی را براساس الگوی خود شروع کن.

مسأله پول، قدرت و حیثیت نیست؛ بلکه مسئله این است که حقیقتاً می‌خواهی چه کار کنی؟ کار مورد نظر خود را صرف نظر از نتایج آن انجام ده تا کسالتت از بین برود. مجبور بوده‌ای از عقاید دیگران پیروی کنی، مجبور بوده‌ای هرکاری را به روش «صحیح» انجام دهی، مجبور بوده‌ای کارها را همان گونه که می‌بایست صورت گیرند انجام دهی. اینها سنگ بنای کسالت هستند. همهٔ انسانها خسته و کسل هستند زیرا انسانی که می‌بایست عارف بشود، ریاضی‌دان است. فردی که می‌بایست ریاضی دان شود، سیاستمدار است، فردی که می‌بایست شاعر شود، تاجر است. هرکسی در جای دیگری قرار دارد؛ هیچ فردی

در جایی که باید باشد نیست. باید خطرکرد. اگر حاضر به خطر کردن باشی، کسالت می‌تواند در یک لحظه ناپدید شود.



کسالت مؤید این است که راه زندگی‌ات اشتباه است؛ همین امر می‌تواند واقعه‌ای بزرگ در زندگی‌ات شود، فهمیدن اینکه: «من کسل هستم و یک کاری باید انجام داد، یک سری تغییرات لازم است.»

از من می‌پرسی: «من به این واقعیت رسیده‌ام که از خودم خسته شده‌ام...» از خودت خسته شده‌ای زیرا با خودت صادق نبوده‌ای، با خودت روراست نبوده‌ای، به وجود خودت احترام نگذاشته‌ای.

و می‌گویی: «هیچ لذتی حس نمی‌کنم.» چگونه می‌توان احساس شادی کرد؟ لذت هنگامی جاری می‌شود که آنچه راکه عمیقاً دوست داری انجام دهی، هرچه که باشد.

ونسان ونگوک تنها با نقاشی کردن بسیار راضی و خوشنود بود. حتی یکی از نقاشی‌هایش به فروش نمی‌رفت، و هیچگاه کسی هم از او قدردانی نمی‌کرد، و در نهایت گرسنگی بسر می‌برد. برادرش مقرری بسیار ناچیزی به او می‌داد که تنها کفاف این را می‌داد که زنده

بماند ــ چهار روز در هفته روزه می‌گرفت و سه روز در هفته می‌توانست غذا بخورد. مجبور بود آن چهار روز را روزه بگیرد زیرا تنها بدین طریق بود که می‌توانست برای خرید بوم، رنگ و قلم مو پول ذخیره کند. اما با این وجود بی‌نهایت شاد و راضی بود ــ لذت و شادمانی در او جاری بود.

او زمانی که تنها ۳۳ سال داشت از دنیا رفت؛ او خودکشی کرد. اما خودکشی وی به مراتب خیلی بهتر از آن چیزی است که تو آن را اصطلاحاً زندگی می‌نامی، زیرا بعد از آنکه چیزی را که می‌خواست نقاشی کند به اتمام رساند، اقدام به خودکشی کرد. روزی که نقاشی غروب خورشید را، که بزرگترین آرزویش بود به پایان رساند، در نامه‌ای نوشت: «کارم انجام شد، حالا راضی هستم. من این جهان را با رضایت کامل ترک می‌کنم.» او اقدام به خودکشی کرد، ولی من آن را خودکشی نمی‌نامم. او به طور کامل زندگی کرد، شمع زندگی را از هر دو طرف با شدت حیرت‌آوری سوزاند.

شاید صد سال زندگی کنی اما زندگی‌ات مثل یک استخوان پوک، یک وزن، وزنی مرده باشد.

می‌گویی: «گفته‌اید خودمان را قبول داشته باشیم، هر آنچه که هستیم. من نمی‌توانم زندگی را بپذیرم، وقتی که می‌دانم شادی درون خود را از دست داده‌ام.»

وقتی می‌گویم خودت را قبول داشته باش، نمی‌گویم الگوی زندگی‌ات را قبول کن ــ سعی نکن از حرفهای من دچار سوء تفاهم شوی. وقتی می‌گویم خودت را قبول داشته باش، منظورم این است که هر چه غیر از آن را کنار بگذار ـ خودت را بپذیر. اما باید به روش خودت آن را معنی کنی. اینطوری است... یک مریخی بشقاب پرنده‌اش را در مانهاتان فرود آورد و بلافاصله پس از بیرون آمدن گدایی به او نزدیک شد.

گدا به او گفت: «می‌شود یک ده سنتی به من بدهید؟»

مریخی پرسید: «ده سنتی چیست؟»

گدا فکر کرد و گفت: «حق با شماست. می‌شود به من یک چهارم بدهید؟»

من نمی‌گویم چه فهمیده‌ای. هر چیزی را که به تو تحمیل شده کنار بگذار ــ من نمی‌گویم آن را بپذیر. عمیق‌ترین هسته‌ای که از عالم ماورا به همراه آورده‌ای بپذیر و آنگاه دیگر احساس نمی‌کنی که در حال از دست دادن چیزی هستی. در لحظه‌ای که خودت را بدون هیچ قید و شرطی قبول کنی، ناگهان فوران لذت و شادی رخ می‌دهد. نیروهایت شروع به جاری‌شدن می‌نماید. زندگی حقیقتاً تبدیل به یک حالت نشاط‌آور و نشئه کننده می‌شود.

دوستان مرد جوانی تصور کردند که او فوت کرده است، اما او فقط در حالت کما بود. درست زمانی که برای جلوگیری از به

خاک سپرده شدن علائم حیات را نشان داد، از او پرسیدند که در حالت مرگ چه احساسی داشت. با تعجب فریاد زد: «مرده! من نمرده بودم. تمام مدت می‌دانستم که چه چیزی در حال رخ دادن است. و می‌دانستم که نمرده‌ام. زیرا پاهایم سرد بود و گرسنه بودم.»

یکی از افراد کنجکاو پرسید: «اما چه مسئله‌ای باعث شد که فکر کنی هنوز زنده‌ای؟»

«خوب، من می‌دانستم اگر در بهشت بودم گرسنه نمی‌شدم، و اگر در جای دیگر هم بودم پاهایم احساس سرما نمی‌کردند.»

همه می‌توانند مطمئن باشند که تو هنوز نمرده‌ای: گرسنه‌ای، و پاهایت سرد است. فقط بلند شو و کمی پیاده روی تند کن!

مرد فقیری که تحصیلات و هیچ موقعیت اجتماعی نداشت، عاشق دختر یک میلیونر شد. دختر او را به منزل دعوت کرد تا والدینش را در عمارت بزرگ و مجللشان ملاقات کند. مرد با دیدن مبلمان اشرافی، خدمتکاران و تمام نشانه‌های دیگر ثروت دستپاچه شد. اما به گونه‌ای وانمود کرد که آرام است ـ تا زمانی که هنگام صرف شام شد. پشت میز بزرگ شام نشست، و در اثر مستی ناشی از شراب، با صدای بلند، بادی از خود خارج کرد.

پدر دختر نگاه پرسشگرانه‌ای انداخت و به سگش که زیر پاهای مرد فقیر دراز کشیده بود خیره شد و با صدای تهدیدآمیزی گفت:

«روورا (Rover)»

مرد فقیر خیالش راحت شد که گناه به گردن سگ افتاده، بنابراین چند دقیقه بعد دوباره بادی از خود خارج کرد.

میزبانش دوباره به سگ نگاه کرد و با صدای بلندتری گفت: «روور!»

چند دقیقه بعد مرد فقیر برای سومین بار بادی از خود خارج کرد. صورت مرد ثروتمند از غضب چین برداشت. نعره زد: «روور، گورت را از اینجا گم کن قبل از اینکه سر تا پایت را به کثافت بکشد!»

هنوز وقت هست ــ از زندانی که تا حالا در آن زندگی کرده‌ای همین حالا بیا بیرون! فقط کمی شهامت می‌خواهد، شهامت کمی که یک قمارباز دارد. و به یاد داشته باش چیزی برای از دست دادن وجود ندارد. تو فقط خود را از بند رها می‌کنی ــ کسالت و بی‌حوصلگی خود را از دست می‌دهی، این احساس همیشگی که در درون خود چیزی گم شده را داری از دست می‌دهی. چه چیز دیگری از دست می‌دهی؟ از شیوهٔ زندگی یکنواخت خارج شو و هستی خویش را بپذیر. در مقابل موسی، عیسی، بودا، ماهاویرا (Mahavira)، کریشنا خودت را بپذیر. تو در قبال بودا یا زرتشت (Zarathustra) یا کبیر (kabir) یا نانا ک (Nanak) مسئولیتی نداری، مسئولیت تو فقط در قبال خودت است.



مسئول باش ــ و وقتی من از کلمهٔ مسئول استفاده می‌کنم، سوء تعبیر نکن. من راجع به وظایف، و مسئولیتها صحبت نمی‌کنم، من در واقع کلمه را در مفهوم لغوی آن استفاده می‌کنم: به حقیقت پاسخ بده، مسئول باش.

مسئول باش ــ و وقتی من از کلمهٔ «مسئول» استفاده می‌کنم، سوء تعبیر نکن. من راجع به وظایف، و مسئولیتها صحبت نمی‌کنم، در واقع کلمه را در مفهوم لغوی آن استفاده می‌کنم: به حقیقت پاسخ بده، مسئول باش.

اگر هر مسئولیتی را که دیگران از تو توقع داشته‌اند برآورده کرده باشی، در واقع زندگی غیر مسئولانه‌ای داشته‌ای. چه چیزی برای از دست دادن وجود دارد؟ تو خسته‌ای ــ این موقعیت خوبی است. داری نیرویت را از دست می‌دهی، آیا دلیل دیگری هم می‌خواهی تا از زندان بیرون بیایی؟ از آن بیرون بپر، پشت سرت را هم نگاه نکن!

به تو می‌گویند: قبل از آنکه بیرون بپری دوباره فکر کن. من می‌گویم: اول بپر و بعد هر چقدر که دلت می‌خواهد فکر کن.

مراقبه جهت ترس از پوچی

مهم است که هر شب قبل از اینکه بخوابید چشمانتان را ببندید و به مدت بیست دقیقه در خلأ و خلوت خود فرو روید. آن را بپذیرید، بگذارید وجود داشته باشد. ترس پدیدار می‌شود ــ به آن هم اجازه دهید وجود داشته باشد. از ترس بلرزید، اما فضایی را که در حال متولدشدن است، پس نزنید.

در خلال یک یا دو هفته می‌توانید زیبایی‌اش را حس کنید، می‌توانید برکتش را حس کنید. هنگامی که برکتش را لمس کنید، ترس خودبخود ناپدید می‌شود. مجبور نیستید با آن مبارزه کنید.

روی زمین و یا یک جای راحت، چهار زانو بنشینید. اگر سرتان شروع به خم شدن به طرف جلو کرد ــ که می‌شود ــ اجازه بدهید خم شود. تقریباً به همان حالتی که در رحم مادر بودید قرار می‌گیرید، درست مثل کودکی که داخل رحم مادرش قرار دارد. سرتان با زانوهایتان تماس پیدا می‌کند، یا زمین را لمس می‌کند ــ بگذارید این کار انجام شود. وارد رحم خودتان شوید و همانجا بمانید. بدون هیچ روشی، بدون هیچ ذکری یا هیچ تلاشی ــ فقط آنجا بمانید. فقط آگاه باشید در آنجا چه می‌گذرد. چیزی هست که تا به حال هرگز نمی‌شناخته‌اید. ذهنتان نگران است، زیرا این حالت از بُعدی بسیار متفاوت و ناشناخته می‌آید. ذهن نمی‌تواند در برابر آن مقاومت کند تاکنون چیزی مثل آن را نمی‌شناخته است، بنابراین براحتی گیج

می‌شود؛ می‌خواهد آن را طبقه‌بندی و نام‌گذاری کند.

اما شناخته ذهن است و ناشناخته خداست. ناشناخته هیچ وقت قسمتی از شناخته نمی‌شود. لحظه‌ای که قسمتی از شناخته شود، دیگر خدای ناشناخته نیست. ناشناخته، غیرقابل شناخت باقی می‌ماند. حتی هنگامی که آن را شناختید، باز ناشناخته باقی می‌ماند. راز هرگز گشوده نمی‌شود. راز طبیعتاً غیر قابل حل است.

بنابراین هر شب وارد آن فضا شوید. ترس و لرز وجود دارد؛ این هم خوب است. کم‌کم ترس کمتر و کمتر می‌شود و تجدید قوا بیشتر و بیشتر می‌شود. در خلال سه هفته یک روز ناگهان طلوع خوشی و برکت را خواهید دید، یک طغیان انرژی، یک احساس لذت در درون، گویی که شب تمام شده و خورشید از افق بیرون آمده است.

مراقبه برای از بین بردن الگوهای قدیمی ترس

من متوجه شده‌ام که هنوز الگوهایی را که از بچگی با آنها بزرگ شده‌ام، تکرار می‌کنم. هرگاه والدینم مرا سرزنش می‌کردند یا چیزی می‌گفتند که احساس منفی به من دست می‌داد، فقط باید خاموش می‌شدم، فرار می‌کردم، و با این عقیده خودم را دلداری می‌دادم که می‌توانم بدون مردم ادامه دهم، به تنهایی از عهده بربیایم. حالا می‌بینم که با دوستانم نیز به همان روش رفتار می‌کنم.

این عادتی قدیمی است که پایدار شده است. سعی کنید مخالف آنرا انجام دهید. هرگاه احساس بسته بودن می‌کنید ــ خودتان را رها کنید.

اگر قرار است بروید، نروید؛ اگر می‌خواهید صحبت نکنید، صحبت کنید: اگر می‌خواهید بحث و مجادله را متوقف کنید اینکار را نکنید بلکه با انرژی هرچه بیشتر وارد آن شوید.

هرگاه موقعیت به گونه‌ای است که ایجاد ترس می‌کند، دو راه حل وجود دارد ــ یا مبارزه کنید یا خودتان را کنار بکشید. کودک کوچک معمولاً نمی‌تواند مبارزه کند؛ مخصوصاً در کشورهای سنّت‌گرا. در آمریکا، یک کودک آنقدر مبارزه می‌کند تا والدین کنار می‌کشند! ولی در کشورهای قدیمی، کشورهای وابسته به سنت ــ یا در خانواده‌هایی که هنوز ارزش‌های سنتی بسیار قوی هستند کودک نمی‌تواند مبارزه کند. تنها راه، بسته شدن است. برای محافظت خود را درون خود مخفی می‌کند. بنابراین ترفند مبارزه را یاد گرفته‌اید.

حال، تنها امکانی که باقی می‌ماند، این است که هرگاه احساس می‌کنید که می‌خواهید فرار می‌کنید، همانجا بچسبید، مقاوم باشید، و خوب مبارزه کنید. فقط برای یک ماه به گونهٔ مخالف رفتار کنید و آنگاه نتیجه را خواهید دید. وقتی بتوانید مخالف رفتار کنید، می‌فهمید چگونه هر دو روش را کنار بگذارید. هر دو باید کنار گذاشته شوند، زیرا فقط پس از آن فرد نترس می‌شود ــ زیرا هر دو روش اشتباه هستند. یک

اشتباه عمیقاً در شما ایجاد شده بود، که باید با مورد دیگری تعدیل می‌شد.

بنابراین برای یک ماه، در مورد هر چیزی، یک جنگجوی حقیقی باشید و احساس بسیار خوبی خواهید داشت، واقعاً خوب. برای اینکه وقتی فرد فرار می‌کند، احساس خیلی بدی می‌کند، احساس پست. این یک ترفند بزدلانه است ــ تا فرد را محدود کند. پس شجاع باشید. آنگاه هر دو را کنار بگذارید. برای اینکه شجاع بودن، اگر خیلی عمیق شویم، ترسو بودن است. هنگامی که شجاعت و ترس هر دو ناپدید شوند آنگاه فرد نترس می‌شود. امتحانش کنید.

مراقبه برای اعتماد

اگر احساس می‌کنید اعتماد کردن مشکل است، باید به عقب برگردید. باید درون خاطراتتان کند و کاو کنید. باید به گذشته‌تان بروید. باید ذهنتان را از تأثیرات گذشته پاک کنید. باید تودهٔ عظیمی از مسائل بی‌ارزش گذشته داشته باشید. از زیر بار آنها خود را رها کنید.

این کلید انجام کار است: اگر می‌توانید به عقب برگردید، نه به عنوان خاطرات بلکه برای مرورکردن. از آن یک مراقبه بسازید. هر شب فقط برای یک ساعت به عقب برگردید. سعی کنید تمام آنچه را که در کودکی‌تان اتفاق افتاده، بیابید. هرچه عمیق‌تر بروید، بهتر است. برای اینکه ما خیلی از چیزهایی را که اتفاق افتاده است، پنهان کرده‌ایم. به

آنها اجازه نمی‌دهیم که مانند حباب به سطح هشیاری، بالا بیایند. اجازه دهید به سطح بیایند. با هر روز تکرار کردن، عمیق و عمیق‌تر می‌شوید. در ابتدا جایی را که به یاد می‌آورید زمانی است که چهار یا پنج ساله بودید و قادر نخواهید بود که عقب‌تر بروید. ناگهان یک دیوار چین جلوی صورتتان ظاهر می‌شود. اما آهسته آهسته بروید می‌بینید که دارید عمیق‌تر می‌شوید. سه سالگی، دو سالگی و... برخی از افراد به نقطه‌ای که از رحم مادر زاده شده بودند رسیده‌اند. افرادی هم بوده‌اند که به خاطرات زمانی که داخل رحم بودند رسیده‌اند. افرادی هستند که به ماورای آن نیز رسیده‌اند، هنگامی که مرده بودند.

اما اگر بتوانید به نقطه‌ای برسید که در آن متولد شدید، و بتوانید آن را در ذهن خود مرور کنید، آن لحظه درد و تألم عمیقی خواهد داشت. تقریباً احساس می‌کنید که دوباره متولد شده‌اید. شاید مثل کودکی که برای اولین‌بار جیغ می‌کشد، جیغ بزنید. شاید احساس خفگی کنید، همان گونه که هر کودک برای اولین‌باری که از رحم خارج می‌شود احساس خفگی می‌کند ــ زیرا برای ثانیه‌هایی قادر به تنفس نیست. ابتدا احساس خفگی زیادی می‌کند، سپس جیغ می‌کشد و نفس بالا می‌آید و راه عبور نفس باز می‌شود و ریه‌ها شروع به فعالیت می‌کنند. شاید مجبور باشید به آن نقطه بروید. از آنجا دوباره برگردید. هر شب دوباره بروید، برگردید. حداقل سه تا نه ماه طول می‌کشد و هر روز بیشتر و بیشتر احساس خلاصی می‌کنید. و همزمان در کنار آن

اعتماد بیشتر می‌شود. وقتی گذشته شفاف باشد و هرچه را که اتفاق افتاده است ببینید، از آن آزاد می‌شوید. این کلید راه است: اگر شما از هرچه در حافظه‌تان است، آگاه شوید، از آن رها و آزاد می‌شوید. آگاهی، آزاد می‌سازد، و ناآگاهی بسته و محدود می‌کند. آنگاه اعتماد امکانپذیر می‌شود.

مراقبه برای تبدیل ترس به عشق

می‌توانید در صندلی خود و یا هر حالت دیگری که احساس راحتی می‌کنید بنشینید. آنگاه دستانتان را با هم روی سینه قرار دهید، در حالی که دست راست زیر دست چپ باشد ــ موقعیت دست مهم است زیرا دست راست مرتبط با طرف چپ مغز است، و ترس همیشه از طرف چپ مغز می‌آید. دست چپ مرتبط با طرف راست مغز است، و شهامت از سمت راست می‌آید. طرف چپ مغز، جایگاه دلیل و برهان است و استدلال ترسوست. به همین دلیل نمی‌توانید کسی را پیدا کنید که هم شجاع و هم خردمند باشد. هرگاه فرد شجاعی را پیدا می‌کنید، فرد خردمندی را نیافته‌اید. او به نظر غیر منطقی می‌آید.

طرف راست مغز دارای قوهٔ درک مستقیم است (حسی و غیر استدلالی)... بنابراین فقط حالتی نمادین است و نه فقط نمادین، بلکه نیرو را تبدیل به حالتی خاص و یا ارتباطی خاص می‌کند.

بنابراین دست راست زیر دست چپ قرار می‌گیرد و هر دو

شصت دست به همدیگر متصل می‌شوند. بعد باید خود را آرام کنید، چشمهایتان را ببندید و اجازه دهید فک پایین‌تان راحت باشد ــ نه اینکه فشاری وارد کنید ــ فقط به قدری در آرامش و راحتی باشد که بتوانید تنفس از طریق دهان را شروع کنید. از بینی نفس نکشید؛ فقط شروع به نفس کشیدن از راه دهان کنید که خیلی آرامبخش است و هنگامی که از بینی نفس نمی‌کشید، الگوی قدیمی ذهن دیگر کار نمی‌کند. این کار جدیدی بوده، و در یک روش جدید تنفسی، عادتی تازه راحت‌تر می‌تواند شکل بگیرد.

ثانیاً، وقتی از بینی نفس نمی‌کشید، مغز تحریک نمی‌شود. در واقع به مغز نمی‌رود و مستقیماً به قفسهٔ سینه وارد می‌شود. در غیر این صورت یک تحریک و پیام مداوم به مغز می‌رود. به همین دلیل است که نفس کشیدن بارها و بارها در سوراخهای بینی ما تغییر می‌کند. با نفس کشیدن از یک سوراخ بینی فقط به یک سمت مغز پیام می‌رود؛ و با نفش کشیدن از سوراخ دیگر، به سمت دیگر مغز پیام می‌رود. بعد از هر چهل دقیقه این حالت عوض می‌شود.

بنابراین براحتی در این حالت بنشینید و با دهان نفس بکشید. سوراخ بینی، زوج است ولی دهان زوج نیست. زمانی که با دهان نفس می‌کشید هیچ تغییری وجود ندارد، اگر یک ساعت هم بنشینید، به روش مشابهی نفس می‌کشید. هیچ تغییری پیش نمی‌آید. در یک حالت باقی می‌مانید. با تنفس از راه بینی نمی‌توانید در یک حالت باقی

بمانید. این حالت خودبخود عوض می‌شود، بدون اینکه تغییرات آن را بفهمید.

بنابراین با این روش حالت بسیار بسیار ساکت، غیر دوگانه و تازه‌ای از آرامش به وجود می‌آید و نیروهایتان به روش تازه‌ای شروع به ازدیاد می‌نمایند. راحت و آرام بنشینید. حداقل برای چهل دقیقه کاری انجام ندهید. اگر بتوان به مدت یک ساعت این کار را انجام داد، کمک بزرگی خواهد بود. بنابراین اگر می‌توانید، با چهل دقیقه شروع کنید. آنگاه کم‌کم به شصت دقیقه برسانید. این کار را هر روز انجام دهید.

در ضمن هیچ فرصتی را از دست ندهید، از هر فرصتی که پیش می‌آید، استفاده کنید. همیشه زندگی و عمل کردن را انتخاب کنید، هرگز عقب نکشید و فرار نکنید. از هر فرصتی که در مسیرتان قرار می‌گیرد، برای اینکه کاری انجام دهید و یا ابتکار داشته باشید، لذت ببرید.

و سؤال آخر: ترس از خدا

آیا عقیده به اینکه خدایی برای هر شخص وجود دارد که مواظب اوست، حتی به عنوان یک فرضیه، مفید نیست؟ زیرا عقیدهٔ کنارگذاشتن نظریهٔ وجود خدا[1]، مرا به طرز عمیقی می‌ترساند.

۱ ـ در اینجا مقصود نویسنده از «نظریهٔ وجود خدا» به مثابهٔ محدود کردن ذات بی‌منتهای اوست و نه کنارگذاشتن و رد خدا.

چرا از کنار گذاشتن نظریهٔ وجود خدا احساس ترس می‌کنی؟ مطمئناً ایدهٔ وجود خدا به گونه‌ای تو را از ترسیدن حفظ می‌کند. بنابراین در لحظه‌ای که آن را کنار بگذاری احساس ترس شروع می‌شود. این نوعی حفاظت روانشناسانه است. این چیزی است که وجود دارد.

کودک گرایش به ترسیدن دارد. در رحم مادرش نمی‌ترسد. من تا به حال نشنیده‌ام که هیچ وقت کودکی در رحم مادرش به فکر رفتن به کنیسه یا کلیسا یا خواندن کتاب مقدس یا اینکه خدا وجود دارد یا نه، بیفتد. من نمی‌توانم تصور کنم که کودک به هر صورتی در رحم مادرش به موضوع خدا و شیطان و بهشت و جهنم علاقمند باشد. چرا؟ او در واقع در بهشت است. هیچ چیز نمی‌تواند بهتر از اینکه هست باشد.

او کاملاً در یک خانهٔ گرم و راحت محافظت می‌شود و در مواد شیمیایی مغذی شناور است و تعجب می‌کنی که در آن نه ماه، کودک در مقایسه، بیشتر از هر زمانی در طول نود سال، رشد می‌کند. در نه ماه او سفر طولانی‌ای را طی می‌کند و تقریباً از هیچ تبدیل به هست می‌شود. در نه ماه او از میلیونها سال تکامل تدریجی عبور می‌کند، از ابتدای خلقت تا کنون، از تمام مراحل عبور می‌کند.

و زندگی کاملا" امن است، هیچ نیازی به استخدام شدن، ترس مردن از گرسنگی و گرسنه ماندن نیست. همه چیز توسط بدن مادر انجام می‌شود. نه ماه زندگی در رحم مادر در چنان امنیت کاملی، موجب شده که این به اصطلاح مذاهب ایجاد شوند.

از زمانی که کودک از رحم مادر بیرون می‌آید، اولین چیزی که برایش پیش می‌آید، ترس است. واضح است. خانه و امنیتش از دست رفته است. گرمایش، محیطش، تمام آنچه را که به عنوان دنیایش می‌شناخته، به کلی از دست داده است و او به دنیای غریب و بیگانه‌ای پرت شده است. دنیایی که از آن هیچ چیز نمی‌داند. او باید خودش نفس‌کشیدن را شروع کند.



آیا تا حالا مشاهده کرده‌ای که هر وقت می‌ترسی، تنفست تغییر می‌کند! اگر تا به حال ندیده‌ای، می‌توانی حالا ببینی. هرگاه می‌ترسی تنفست بلافاصله تغییر می‌کند

چند ثانیه طول می‌کشد تا کودک متوجه این حقیقت شود که اکنون باید خودش نفس بکشد. تنفس مادر دیگر کمکی نمی‌کند. فقط برای اینکه حواسش سرجایش بیاید دکتر او را وارونه می‌گیرد و محکم بر پشتش ضربه می‌زند. چه شروعی! و چه خوش آمد گویی‌ای! و درست بعد از ضربه شروع به نفس کشیدن می‌کند. آیا تا حالا مشاهده کرده‌ای که هروقت می‌ترسی، تنفست تغییر می‌کند؟

اگر تا به حال ندیده‌ای، حالا می‌توانی ببینی. هرگاه می‌ترسی تنفست بلافاصله تغییر می‌کند و هرگاه راحت و در آرامش هستی و از چیزی نمی‌ترسی، متوجه می‌شوی که تنفست به طرف هماهنگی و سازگاری عمیقی می‌رود و آرامتر و ساکت‌تر می‌شود. در مراقبهٔ عمیق، گاهی پیش می‌آید که احساس می‌کنی تنفست متوقف شده است. متوقف نیست، ولی تقریباً متوقف می‌شود.

شروع برای کودک، ترس از همه چیز است. به مدت نه ماه در تاریکی بوده و در یک بیمارستان مدرن، جایی که قرار است متولد شود، همه جا فقط چراغهای روشن وجود دارد و در چشمهایش، در شبکیهٔ چشمهایش، که تا به حال نوری، حتی نور یک شمع ندیده است، این نورها خیلی زیاد است و دکتر حتی چند ثانیه هم معطل نمی‌کند — ارتباطی را که هنوز او با مادر برقرار می‌کند، آخرین امید امنیتش را قطع می‌کند... و چه هستی کوچک و خردی... و خوب می‌دانی که هیچ کس ناتوان‌تر و درمانده‌تر از کودک انسان نیست، هیچ کودکی در کل هستی.

به همین دلیل است که اسبها فرضیهٔ وجود خدا را ابداع نکرده‌اند. فیلها راجع به ایدهٔ وجود خدا فکر نکرده‌اند و احتیاجی نیست. بچه فیل بلافاصله شروع به راه رفتن و نگاه کردن و کشف کردن دنیا می‌کند. او به درماندگی کودک انسان نیست. در واقع شاید تعجب می‌کنی که خیلی مسائل به درماندگی و بیچارگی کودک انسان وابسته است. خانواده، جامعه، فرهنگ، دین و فلسفه — همه اینها بدلیل

درماندگی کودک انسان است.

در حیوانات، خانواده وجود ندارد، به این دلیل ساده که بچه نیازی به والدین ندارد. بشر می‌بایست به فکر ایجاد یک سیستم مطمئن باشد. پدر و مادر باید در کنار هم قرار می‌گرفتند تا از بچه‌ای که حاصل عشقشان بوده، مراقبت کنند. این وظیفهٔ آنها بود. حال اگر بچهٔ انسان تنها رها شود، همانطور که بچهٔ خیلی از حیوانات هستند، نمی‌توانی تصور کنی که بقا پیدا کنند! غیر ممکن است! از کجا می‌خواهد غذا پیدا کند؟ از چه کسی می‌خواهد؟ چه چیز می‌خواهد؟



زیگموند فروید مرد روشنی نیست — در واقع کمی هم احمق است، اما گاهی اوقات احمقها هم حرفهایی برای گفتن دارند. گاهی اوقات او عقاید درخشان و برجسته‌ای دارد.

شاید او خیلی زود آمده است؟ و تعداد کمی از زیست‌شناسان عقیده دارند که بچهٔ انسان نارس متولد می‌شود — نه ماه کافی نیست — زیرا که خیلی درمانده به دنیا می‌آید. اما بدن انسان به گونه‌ای

است که مادر نمی‌تواند بیش از نه ماه کودک را حمل کند، در غیر این صورت خواهد مرد و مرگ او بدین معنی است که کودک نیز خواهد مرد.

محاسبه شده است که اگر کودک بتواند به مدت سه سال در رحم مادر زندگی کند، آنگاه شاید هیچ نیازی به پدر و مادر و خانواده و اجتماع، فرهنگ و کشیش نباشد. اما کودک نمی‌تواند سه سال در رحم مادر زندگی کند. این وضعیت زیست‌شناسی عجیب، در تمامی رفتار و طرز فکر و ساختمان خانواده و اجتماع تأثیر گذاشته است؛ و باعث ایجاد ترس شده است.

اولین تجربهٔ کودک ترس است و آخرین تجربهٔ بشر نیز ترس است.

تولد نیز نوعی مرگ است، باید به یاد داشته باشید: کافی است به آن از دیدگاه کودک بنگرید. او در دنیای مطمئنی زندگی می‌کرد که در آن کاملاً راضی بود. به هیچ چیز نیاز نداشت. آرزومند هیچ چیز دیگری نبود. به سادگی از بودن و رشد کردن لذت می‌برد ــ و سپس ناگهان به بیرون پرتاب شد.

برای کودک، این تجربه، تجربهٔ مرگ است، مرگ از تمام دنیایش، امنیتش، خانهٔ راحتش. دانشمندان می‌گویند ما تاکنون قادر نبوده‌ایم خانه‌ای به راحتی رحم ایجاد کنیم. سعی کرده‌ایم ــ در تمام خانه‌های ما سعی شده است که مثل آن خانه، راحت باشند.

حتی تلاش کرده‌ایم تختخوابهای آبی بسازیم، تا احساس مشابهی ایجاد کنیم. وان حمام گرم داریم؛ با دراز کشیدن در آن می‌توانی اندکی از احساس جنین را داشته باشی. آنهایی که می‌دانند چگونه حمام داغ درستی بگیرند به آن نمک نیز اضافه می‌کنند، زیرا داخل رحم مادر بسیار شور است ــ دقیقاً به همان مقدار نمک که در آب دریا هست. اما چه مدت می‌توانی در وان حمام دراز بکشی؟ محفظه‌های ایزوله‌ای درست شده که چیزی جز تلاش برای یافتن رحمی مشابه با آنچه از دست داده شده نیست.

زیگموند فروید مرد روشنی نیست ــ در واقع کمی هم احمق است، اما گاهی اوقات احمقها هم حرفهایی برای گفتن دارند. گاهی اوقات او عقاید درخشان و برجسته‌ای دارد. برای مثال، او فکر می‌کند هدف معاشقهٔ مرد با زن چیزی نیست جز نیرویی که می‌خواهد دوباره وارد رحم شود. ممکن است چیزی درونش باشد. این مرد دیوانه است، این ایده خیلی جالب به نظر نمی‌آید. اما حتی اگر مردی مانند زیگموند فروید دیوانه باشد، باید به دقت به او گوش فراداد.

من احساس می‌کنم چیزی از حقیقت درون آن وجود دارد، جستجو برای رحم، به دنبال همان مسیری که از آن بیرون آمده بود... او نمی‌تواند به آن رحم برسد، این حقیقت است. بعد او انواع مختلفی از چیزها را به وجود آورد؛ شروع کرد به ساختن غارها، خانه‌ها و هواپیماها. تو داخل هواپیما را می‌بینی ــ تعجبی ندارد اگر روزی ببینی

که مردم داخل هواپیما در وانهای آب گرم و شور شناور هستند. هواپیما می‌تواند دقیقاً وضعیت مشابهی ایجاد کند ولی رضایتبخش نخواهد بود.

کودک چیز دیگری نشناخته است. ما تلاش کرده‌ایم که آن را راحت بسازیم. فقط دکمه‌ای را فشار بده و مهمانداران آنجا خواهند بود. ما تا آنجایی که ممکن است آن را راحت می‌سازیم، ولی نمی‌توانیم به اندازه‌ای که در رحم راحت بود، بسازیم. در آنجا نیاز نبود که حتی دکمه‌ای را بفشاری: قبل از آنکه گرسنه شوی، تغذیه می‌شدی. حتی قبل از آنکه احتیاجی به هوا داشته باشی، به تو می‌رسید. اصلاً هیچ‌گونه مسئولیتی نداشتی.

بنابراین کودکی که از رحم مادرش بیرون می‌آید، اگر بتواند آن را کاملاً احساس کند، باید آن را مرگ تلقی نماید. نمی‌تواند آن را به عنوان تولد حس کند، غیر ممکن است. ما می‌گوییم این تولد است، این عقیدهٔ ماست ــ عقیدهٔ آنهایی که در خارج قرار گرفته‌اند.

یک بار دیگر ــ بعد از تلاش در کل زندگی‌اش ــ توانسته چیزی بسازد: خانه‌ای کوچک، خانواده، جمع کوچکی از دوستان، یک گرمای کوچک، گوشهٔ کوچکی از دنیا که بتواند آرامش داشته باشد و خودش باشد، جایی که مورد قبول است. و این کشمکش در تمام زندگی‌اش مشکل ایجاد می‌کند، و ناگهان، روزی درمی‌یابد که دوباره به بیرون پرتاب شده است.

دکتر دوباره آمده است ــ و این همان کسی است که به پشتش زده بود. اما در آن زمان برای شروع نفس کشیدن بود؛ این بار، تا جایی که ما می‌دانیم... حالا ما این طرف هستیم، و از طرف دیگر خبر نداریم. طرف دیگر به تصورات مربوط می‌شود؛ دلایل وجود بهشت و جهنم... و هر نوع تصورات دیگری که خارج از کنترل هستند.

ما این طرف هستیم و این مرد در حال مردن است. برای ما، او در حال مردن است؛ شاید هم دوباره دارد متولد می‌شود. اما این را فقط خودش می‌داند. و او که نمی‌تواند برگردد و به ما بگوید «نگران نباشید من در حال مردن نیستم، دارم متولد می‌شوم.»

عقیدهٔ هندوها راجع به تولد دوباره چیزی نیست، مگر یک فرافکنی از یک تولد معمولی. برای رحم ــ اگر رحم فکر کند ــ کودک مرده است. برای کودک ــ اگر فکر کند ــ رحم در حال مرگ است اما او متولد می‌شود؛ آن مرگ نیست، تولد است. هندوها هم در مورد مسئلهٔ مرگ به همین‌گونه تصور کنند. از این طرف (طرفی که ما به آن می‌نگریم) به نظر می‌آید او در حال مردن است، اما از آن طرف... آن طرف تصورات ماست. ما می‌توانیم آنطور که می‌خواهیم آن را بسازیم.

هر فرد مذهبی، طرف دیگر را به روش متفاوتی می‌سازد زیرا هر اجتماع، و فرهنگی وابسته به جغرافیای متفاوت و تاریخ متفاوتی است. برای مثال: تبتی‌ها نمی‌توانند به آن طرف دیگر بصورت چیزی

خنک فکر کنند. وقتی خنک بودن برایشان ترسناک است، سرما غیر ممکن است. تبتی‌ها فکر می‌کنند فرد مرده، گرم است. و در دنیای جدید همیشه گرم باقی می‌ماند.

هندوها نمی‌توانند فکر کنند که آن طرف همیشه گرم باقی می‌ماند. حتی چهار ماه گرما در هند خیلی زیاد است، حتی اگر برای جاودانه شدن هم گرم بمانید ـ پخته می‌شوید! آنها هیچ ایده‌ای از تهویهٔ هوا ندارند. اما آنطوری که هندوها بهشتشان را توصیف می‌کنند، تقریباً در آنجا همیشه تهویهٔ هوا وجود دارد ـ همیشه هوای خنک، نه گرم و نه سرد. همیشه بهار است. در بهار هندی ـ تمام گلها شکوفه می‌زنند، باد پر از بوی خوش است، پرنده‌ها می‌خوانند، همه چیز زنده است، اما گرم نیست. فقط هوا خنک است. این مسئله را آنها بارها و بارها به ما یادآوری می‌کنند. هوای خنک دائماً جریان دارد.

این ذهن توست که عقیده را فرافکنی می‌کند؛ وگرنه، برای تبتی‌ها یا هندیها فرقی نمی‌کند. محمدانها نمی‌توانند فکر کنند که آن دنیا بیابان باشد ـ آنها در بیابان عرب سختی‌های بسیار کشیده‌اند. پس آن دنیا تمامش واحه است. نه آن گونه که بعد از صدها مایل یک واحهٔ کوچک با کمی آب و چند درخت پیدا کنید. تمامش واحه است و هیچ جای آن بیابان نیست.

برای کسی که در حال مرگ است، این چرخه‌ای است که یک بار

قبلاً تجربه شده است. این واقعیت معروفی است که اگر فردی در زمان مرگ غیر هوشیار و در حالت کما نباشد، شروع به یادآوری چرخهٔ تمام زندگی‌اش می‌نماید. او به اولین لحظهٔ زندگی‌اش زمانی که متولد شده بود، برمی‌گردد. بنظر بسیار قابل توجه و پرمعنا می‌آید که به هنگام ترک این دنیا، اجازه دارد نگاهی به تمام آنچه که اتفاق افتاده است بیندازد. فقط در چند ثانیه تمام تقویم ورق می‌خورد. درست همان‌گونه که در فیلمها ورق می‌خورد.

تقویم ورق می‌خورد و به سرعت می‌گذرد، زیرا آنها مجبورند که در یک فیلم دو ساعته سالهای زیادی را پوشش دهند... اگر زمان فیلم به‌صورت معمولی بگذرد، باید دوسال در سینما بنشینی: چه کسی از عهدهٔ این کار برمی‌آید؟ نه، تقویم فقط ورق می‌خورد، تاریخ‌ها به سرعت عوض می‌شوند. این مسئله در زمان مرگ حتی سریعتر هم اتفاق می‌افتد. در یک لحظهٔ واحد، تمام زندگی مثل برق می‌گذرد و در اولین نقطه متوقف می‌شود. چرخهٔ مشابهی که دوباره در حال اتفاق افتادن است ـ زندگی به صورت دایرهٔ کاملی چرخیده است.

چرا می‌خواستم این مسئله را به یاد داشته باشی؟ بدین علت که خدای ذهنی تو چیزی نیست جز ترس روز اولت، که همین‌طور تا لحظهٔ آخر ادامه پیدا می‌کند و بزرگ و بزرگتر می‌شود. به همین دلیل است که هنگامی که فرد جوان است، شاید منکر خدا باشد، توان

این کار را دارد، اما همینطور که رشد می‌کند، منکر خدا بودن برایش کمی دشوار می‌شود. اگر هنگامی که پایش لب گور است از او بپرسی: «آیا هنوز منکر خدا هستی؟» می‌گوید «من فکرهای تازه‌ای دارم.» ـ بخاطر ترس: چه اتفاقی خواهد افتاد؟ تمام دنیایش دارد ناپدید می‌شود.

به من می‌گویی: «لحظه‌ای که به فکر کنار گذاشتن نظریهٔ وجود خدا می‌افتم، دچار ترس می‌شوم.» این نشانهٔ ساده‌ای است مبنی بر اینکه با عقیده محکم اعتقاد به خدا، ترس را سرکوب می‌کنی، بنابراین در لحظه‌ای که این اعتقاد محکم را کنار می‌گذاری، ترس به ناگهان ظاهر می‌شود.

اگر ترس به وجود بیاید، باید با آن روبرو شوی، هیچ راهی نیست که به تو کمک کند که ترس را با نظریهٔ وجود خدا بپوشانی. نمی‌توانی به خدا اعتقاد داشته باشی زیرا که شک حقیقت است و اعتقاد مجازی است. و هیچ مجازی نمی‌تواند مقابل حقیقت بایستد. حالا، خدا برایت تبدیل به یک فرضیه می‌شود. دعاهایت بی‌فایده خواهد بود. می‌فهمی که او یک فرضیه است و نمی‌توانی این مسئله را فراموش کنی.

لحظه‌ای که حقیقت را می‌شنوی محال است آن را فراموش کنی. این یکی از ویژگیهای حقیقت است، اینکه نیازی نیست آن را بخاطر بسپاری. دروغ باید دائماً بخاطر سپرده شود و ممکن است که آن را

فراموش کنی. کسی که به دروغ عادت کرده، نسبت به کسی که به حقیقت عادت کرده، به حافظهٔ بهتری نیاز دارد، زیرا فردی که اهل حقیقت است نیازی به حافظه ندارد. اگر فقط حقیقت را بگویی، نیازی به حفظ کردن نداری. اما اگر دروغ بگویی، آنگاه باید دائماً به یاد داشته باشی زیرا یک دروغ به یک نفر گفته‌ای، دروغی دیگر به فردی دیگر و چیز دیگری به فرد دیگری. به چه کسی چه گفته‌ای را باید در ذهنت طبقه‌بندی کنی و نگه داری. و هرگاه سئوالی دربارهٔ دروغی که گفته‌ای پیش بیاید باید دروغ دیگری بگویی. بنابراین یک سلسلهٔ پشت هم است. دروغ اعتقادی به کنترل جمعیت ندارد. حقیقت، مجرد است، اصلاً فرزندی ندارد. در واقع ازدواج نکرده است.



لحظه‌ای که حقیقت را می‌شنوی محال است آن را فراموش کنی. این یکی از ویژگیهای حقیقت است، اینکه نیازی نیست آن را بخاطر بسپاری.

باید از میان ترس بگذری و آن را به عنوان واقعیت انسانی بپذیری. نیازی نیست که از آن فرار کنی. بلکه نیاز به این است که در آن عمیق شوی، و هرچه عمیق‌تر به ترس خود وارد شوی، کمتر آن را

واقعی می‌یابی.

وقتی نهایت ترس را لمس می‌کنی براحتی می‌خندی، چرا که چیزی برای ترسیدن وجود ندارد و وقتی که ترس ناپدید می‌شود در آنجا معصومیت وجود دارد و آن معصومیت Summun bonum است.

این دقیقاً جوهر و ذات یک فرد مذهبی است.

این معصومیت قدرت است.

این معصومیت، تنها معجزه‌ای است که وجود دارد.

از این معصومیت، هر چیزی می‌تواند حاصل شود، ولی از آن یک مسیحی و یا یک یهودی یا ... حاصل نمی‌شود.

از معصومیت، یک انسان معمولی می‌شوی، که عادی بودن خود را می‌پذیری و با لذت زندگی می‌کنی و از تمام هستی قدردانی می‌کنی.



باید از میان ترس بگذری و آن را به عنوان واقعیت انسانی بپذیری. نیازی نیست که از آن فرار کنی.

اما هستی، یک عقیده نیست. او در اطراف و درون و بیرونت، است. وقتی کاملاً معصوم هستی، یک شکرگزاری عمیق ــ من آن را دعا نمی‌نامم، چرا که در دعا چیزی را درخواست می‌کنی، من آن را

شکرگزاری عمیق می‌نامم ــ یک سپاسگزاری و حق‌شناسی پیدا می‌شود. شکرگزاری نه برای اینکه درخواست چیزی را می‌کنی، بلکه شکرگزاری برای آنچه که قبلاً به تو عطا شده است.

خیلی چیزها به تو داده شده است. آیا استحقاقش را داری؟ آیا آنها را کسب کرده‌ای؟ هستی، نعمتهای زیادی را به تو ارزانی می‌دارد لذا بیشتر خواستن، زشت به نظر می‌رسد. برای آنچه که دریافت کرده‌ای، باید شاکر باشی و قشنگترین چیز وقتی است که شکرگزاری می‌کنی، و آنگاه هستی، نعمتهای بیشتر و بیشتری به تو ارزانی می‌دارد. و این یک چرخه می‌باشد، هرچه بیشتر به دست می‌آوری، بیشتر شکرگزاری می‌کنی و هرچه بیشتر شکرگزار باشی، بیشتر به دست می‌آوری... این انتهایی ندارد، یک فرآیند نامتناهی است.

تنها راه باقیمانده ورود به ترس است. به آهستگی وارد ترس شو، بعد می‌توانی عمق آن را دریابی و زمانهایی پیش می‌آید که ترس، خیلی عمیق نیست.

یک داستان:

مردی که شب هنگام روی سنگها راه می‌رفت، از روی صخره‌ای سر خورد و افتاد. زیر پایش درهٔ عمیقی با هزاران پا عمق قرار داشت و مرد همانطور که می‌افتاد، شاخه‌ای را که از تخته سنگ آویزان بود، چنگ زد.

دردل شب آنچه که می‌دید، یک درهٔ بی‌انتها بود. فریاد زد؛ فریادش منعکس شد و دوباره برگشت. کسی نبود که صدایش را بشنود. آیا می‌توانی آن مرد و شکنجه‌اش در سراسر شب را تصور کنی؟

هر لحظه برایش مرگ بود، دستهایش سرد شده بود و نزدیک بود که کنترلش را از دست بدهد... صبح روز بعد وقتی که خورشید دمید، به پایین نگاه کرد و خندید: دره‌ای در کار نبود. درست شش اینچ پایین‌تر یک تخته سنگ بود. او می‌توانست تمام شب استراحت کند، بخوبی بخوابد ــ تخته سنگ به اندازه کافی بزرگ بود ــ ولی تمام شب برایش همچون کابوسی گذشت.

با توجه به تجربه‌ام می‌توانم به شما بگویم: ترس بیش از شش اینچ عمق ندارد، حالا به تو بستگی دارد که به یک شاخه بچسبی و تمام زندگی‌ات را به کابوس مبدل کنی و یا اینکه شاخه را رها کنی و روی پاهای خودت بایستی. چیزی برای ترس وجود ندارد.

مرکز مراقبه



کانون بین‌المللی اشو

کانون بین‌المللی اشو، مرکز مراقبه‌ای که اشو در هند بعنوان یک نور امید ایجاد کرد تا تعالیم وی در آنجا تمرین شود، همچنان سالانه هزاران توریست را از بیش از یکصد کشور مختلف جهان جذب می‌کند. این مجموعه در ۱۰۰ مایلی جنوب شرقی بمبئی در شهر پونا با وسعتی به اندازهٔ ۳۲ جریب در منطقه‌ای به نام Koregaon park قرار دارد. اگر چه پاتوق اشو امکانی برای اسکان دادن مهمانان ندارد ولی هتلهای زیادی در اطرافش وجود دارد.

برنامه‌های مراقبه مرکز، براساس تصویر ذهنی اشو از نوع جدید انسان از نظر کیفی است که بتواند هم در زندگی روزمره‌اش با شادی زندگی کند و هم در درون آسایش و سکوت یابد. اکثر برنامه‌ها در مکانهایی با امکانات مدرن و تهویه‌ای مطبوع برگزار می‌شود که شامل دوره‌های کوتاه و بلند مراقبه، هنرهای خلاق، درمانهای سلامت عمومی، رشد شخصی و رویکرد ذن "Zen" به ورزش و تفریح می‌باشد. برنامه‌ها در طول سال، به همراه برنامه روزانه مراقبه‌های فعال اشو عرضه می‌شود.

کافه‌ها و رستورانهای این منطقه، غذاهای سنتی هندی و انواع مختلفی از غذاهای بین‌المللی را عرضه می‌کند که سبزیجات آنها از مزرعه کانون اشو تأمین می‌شود. کانون دارای سیستم تأمین آب اختصاصی سالم و تصفیه شده می‌باشد. برای پیدا کردن نزدیکترین مرکز اطلاعات پونا با تلفن ۶۰۷۵ - ۵۶۳ (۳۲۳) در آمریکا و یا آدرس Osho.com تماس بگیرید.

برای اطلاعات بیشتر *WWW.Osho.com*

که شامل یک وب سایت جامع با زبانهای مختلف، به شکل یک تور On line از مرکز مراقبه ، اطلاعات دربارهٔ کتب و نوارها ، مراکز اطلاعات جهانی اشو و گزیده‌هایی از سخنان اشو می‌باشد.

Osho International
570 Lexington Avenue
New York, NY 10022
Telephone: (212) 588-9888
Fax: (212) 588 - 1977
email: osho - int @ osho.org.

انتشارات آویژه منتشر کرده است:



آه، این ...

اثری از: اوشو

مترجم: محسن خاتمی

«من نمی‌گویم که تو باید آنچه را می‌گویم باور کنی. نه، فقط گوش بده، و زیبایی گوش دادنِ خالص همین است: اگر تماماً گوش بدهی، هر آنچه که درست است وارد قلبت می‌شود... ذهن کر است. تظاهر به گوش دادن می‌کند، ولی هرگز گوش نمی‌دهد. ذهنت را کنار بگذار و بگذار قلبت به من گوش بدهد.»

انتشارات آویژه منتشر خواهد کرد :



پرواز بدون بال

مترجمین: دکتر هاله طالایی
جعفر موسوی زاد

رفتن بـدون پـا
پرواز بدون بال
تفکر بدون ذهن

این تعلیم من است. واضحتر از این نمی‌تواند باشد. زندگی خیلی پر رمز و راز
است، به طوری که نمی‌توان آن را به فرمول‌های مشـخصی تـنزل داد. ایـن
ممکن نیست. این در مورد زندگی غیرعادلانه و غیرمنصفانه است. یک راز
باید یک راز باقی بماند.

اگر شما یک راز را به یک فرمول تنزل دهید، نسبت بـه واقـعیت بـیرحـمی
کرده‌اید. هیچ عبارتی نمی‌تواند زنـدگی را تـوصیف کـند. هـیچ تـوضیحی
نمی‌تواند حقیقت آن را دربر داشته باشد.